COOK BOOK

クックブック 取扱説明編／料理編

形名 RE-SW50（アールイー エスダブル）

オーブンレンジ 家庭用

業務用として使用しないでください。

お買いあげいただき、
まことにありがとうございました。
このクックブック（取扱説明編／料理編）を
よくお読みのうえ、正しくお使いください。
ご使用の前に「安全上のご注意」を必ずお読
みください。お読みになった後は、いつでも
見られる所に必ず保管してください。

料理編 もくじ

まず、「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。
48ページ

お 総 菜

- ハンバーグ ……… 49
- 豆腐ハンバーグ ……… 49
- あさりの酒蒸し ……… 50
- 白身魚の蒸しもの ……… 50
- シーフードマリネ ……… 50
- 茶わん蒸し ……… 51
- 洋風茶わん蒸し ……… 51
- 手作り豆腐 ……… 52

(温奴、ごま、梅、豆花(トウファ)) ……… 53

手作り豆腐のポイント ……… 53

- 変わり卵豆腐 ……… 53
- 豆腐シチュー ……… 54
- 豆乳スープ ……… 54
- とんかつ ……… 55

オーブンフライのポイント ……… 55

- ポテトコロッケ ……… 56
- 豚肉のポテトフライ ……… 56
- えびフライ ……… 57
- いわしのフライ ……… 57
- マカロニグラタン ……… 58

グラタンのポイント ……… 58

- ポテトとコーンのらくらくグラタン ……… 59
- ドリア ……… 59

冷凍グラタン ……… 59

- 手羽元の香り焼き ……… 60
- 手羽先のさんしょう焼き ……… 60

とり肉のローストのポイント ……… 60

- 北京ダック風チキン ……… 61
- 手羽元のチーズ焼き ……… 61
- タンドリーチキン ……… 61
- とりのもも焼き (オレンジソースがけ) ……… 62
- とりのもも焼き (レモンガーリック) ……… 62

とりの照り焼き ……… 63
焼きとり ……… 63
とりのサラダ ……… 63
焼き豚 ……… 64
豚肉のしそ巻き ……… 64
スペアリブ ……… 64
サーモンのパイ包み焼き ……… 65
海の幸のホイル焼き ……… 65
ぶりの照り焼き ……… 65
ローストビーフ ……… 66
ローストチキン ……… 66
ビーフカレー ……… 67
肉じゃが ……… 67
山菜おこわ ……… 68
赤　飯 ……… 68
ごはん ……… 68
おかゆ ……… 68
パエリア ……… 69
黒　豆 ……… 69

2段で2品

とり肉のわさび焼き ……… 70
キャベツのパン粉焼き ……… 70
さばの紙包み焼き ……… 70
さわらのマヨネーズ焼き ……… 70
ジャンボハンバーグ ……… 71
玉ねぎのはさみ焼き ……… 71
かんたんスペアリブ ……… 71
たっぷり野菜(洋風・和風) ……… 71

※カタログなどに記載の自動メニュー数64メニューとは、自動加熱(牛乳・酒・サックリ解凍・はがせ技全解凍・ゆで葉菜・ゆで根菜)の6メニューと、もくじのメニュー名に ● が付いている58メニューとを合わせた数です。

お菓子・パン

お菓子作りのコツ …… 72
● スポンジケーキ …… 73
● チョコレートケーキ …… 73
● 2段ケーキ …… 74
ロールケーキ(バニラ) …… 74
ロールケーキ(ココアロール) …… 74
ロールケーキ(抹茶ロール) …… 74
● シフォンケーキ …… 75
● シフォンケーキ(マーブル) …… 75
● シフォンケーキ(ココア) …… 75
● シフォンケーキ(紅茶) …… 75
● シフォンケーキ(抹茶) …… 75
パウンドケーキ …… 76
マドレーヌ …… 76
● 型抜きクッキー …… 77
● アイスボックスクッキー …… 78
● ナッツ&フルーツクッキー …… 78
● 絞り出しクッキー …… 78
● ココナッツクッキー …… 79
● ピーナッツバタークッキー …… 79
● チョコチップクッキー …… 79
● シュークリーム …… 80
● パイシュー …… 81
● エクレア …… 81
● 豆乳プリン(なめらかタイプ) …… 82
プリン(なめらかタイプ) …… 82
● プリン …… 83
アップルパイ …… 83
ブラウニー …… 84
ベイクドチーズケーキ …… 84
● やきいも …… 85
● ベイクドポテト …… 85
りんごジャム …… 85
いちごジャム …… 85

パン作りのコツ …… 86
● ロールパン …… 86
● あんパン …… 87
● ウインナーロール …… 87
● フランスパン(バゲット) …… 88
● フランスパン(ブール) …… 89
● フランスパン(クッペ) …… 89
● フランスパン(カンパーニュ) …… 90
● フランスパン(フォンデュ) …… 90
山食パン …… 91
● クリスピーなピザ(マルゲリータ) …… 92
(生ハムとルッコラ・アンチョビと野菜) …… 92
市販の冷凍ピザ …… 92
● ピザ(レギュラータイプ・サラミ) …… 93
(キムチ・たらこ・ツナトマト) …… 93
ナン …… 94
ピタパン …… 94

お料理便利集

豆腐の水きり …… 95
乾物をもどす …… 95
果汁を絞りやすく …… 95
ベーコンの油抜き …… 95
パスタをゆでる …… 95

料理編の料理をお作りになる前に

マカロニグラタン

材料（4人分） 404kcal

ホワイトソース	
薄力粉、バター	各30g
牛乳	2カップ
塩、こしょう	各少々
マカロニ（ゆでて、バター適量をからめておく）	80g
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	80g
A えび（殻、尾、背ワタを取る）	200g
A 玉ねぎ（薄切り）	1/2個（100g）
A マッシュルーム（薄切り・缶詰）	50g
A 白ワイン	大さじ2
A バター	20g

① 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約50秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

② ①に牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味をつける。再びフタをせずに庫内中央に置き、**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約4分**に合わせ、**スタート**を押す。途中、残り時間が**約2分**と**約1分**のときに取り出して混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

ポイント>>> 泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

③ 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約3分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

④ ③にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、②のソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

⑤ 器を角皿にのせ、角皿受け棚の下段に入れる。**回転つまみ**で**グラタン**の**メニュー番号13**に合わせ、**スタート**を押す。

手動でするときは>>> グリルを押し、約28分

POINT 13 グラタンのポイント

- 一度に加熱できる分量は、4人分（4皿）。大皿に4人分を入れて、自動で焼くこともできます。大皿のときは、器を角皿の中央にのせ、下段に入れて焼いてください。
- 焼く前にソースや具が冷めている場合は、庫内中央に置いて**レンジ1000W**で人肌程度まであたためてから⑤の要領で焼いてください。

58

レシピ内の主な加熱の区分［**自動メニュー、スチームメニュー、ヘルシーメニュー**または**手動加熱**］を示しています。

本体ドア部に記載の**13グラタン**などの自動加熱メニューのジャンルや手動加熱の使用キーを表しています。

■付属品

主な加熱の付属品を示しています。

※加熱により使用する付属品が異なります。
このクックブックに記載していない付属品の使いかたは、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

●付属品の組み合わせ

角皿・上段または下段

スチーム容器（角皿右奥）
角皿・下段

角皿・上段
角皿・下段

角皿・上段または下段
スチーム容器（庫内右奥）

スチーム容器（庫内右奥）

角皿・上段
角皿・下段
スチーム容器（庫内右奥）

■加熱時間の目安

自動加熱（この場合、**13グラタン**）の加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。

※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

■材料

●分量

自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

●計量

①1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。※1mL=1ccです。

②グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。特に、「お菓子・パン」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。

■カロリー

おおよその熱量です。健康管理に役立ててください。
※特に分量の記載のないものは1人分です。

■作り方文章中のことば

●手動でするときは

手動でするときの目安です。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と『手動でするときは』の内容が異なることがあります。

●手動加熱

設定は目安です。
様子を見ながら加熱してください。

※お料理の写真は盛りつけ例です。

ハンバーグ

材料(4人分) 298kcal

玉ねぎ(みじん切り)・・・・・・・・・・・・・・小1個(150g)	合びき肉・・・・・・・・・・・・・・400g
バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・15g	塩・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2/3
パン粉・・・・・・・・・・・・・・・・・30g	A 溶き卵・・・・・・・M1/2個分
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3	A こしょう、ナツメグ 各少々

1. 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。**回転つまみ**で**ゆで葉菜**の**メニュー番号11**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、汁気をきって冷ます。
   手動でするときは>>>レンジを押し、1000Wで約2分20秒
2. パン粉は牛乳でしめらせておく。
3. スチーム容器に水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせて置き、角皿を角皿受け棚の下段に入れる。(食品は入れません)
   スチームメニューを押し、**回転つまみ**で**ハンバーグ**の**メニュー番号3**に合わせ、**スタート**を押して予熱する。
4. ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、①と②、Aを加えて混ぜる。
   ポイント>>>肉と塩をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。
5. 手にサラダ油をつけて④を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえ、中央をくぼませる。
   ポイント>>>たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。
6. 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。スチーム容器は庫内に残したまま角皿に⑤をのせ、角皿受け棚の下段に戻して**スタート**を押す。途中、ピッピッピッ…という報知音が鳴れば取り出して裏返し、**スタート**を押す。
   ※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずにドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
   ご注意 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)
   手動でするときは>>> オーブン1段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250°Cで予熱後、裏8〜9分、表9〜10分
   ※このメニューは角皿と水30mLを入れたスチーム容器を入れて予熱します。

豆腐ハンバーグ

スチームメニュー 3 ハンバーグ

材料(4人分) 230kcal

もめん豆腐・・・・・・1丁(300g)	A 溶き卵・・・・・・・M1/2個分
玉ねぎ(みじん切り)・・・・・50g	A こしょう・・・・・・・・・・・少々
パン粉・・・・・・・・・・・・・・・・30g	大根おろし、あさつき、
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3	ポン酢しょうゆ・・・・・・・・各適量
合びき肉・・・・・・・・・・・・・200g	オーブン用クッキングペーパー
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2	

1. 豆腐は横半分に切ってそれぞれキッチンペーパーで包み、耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央に置いて、**レンジ**を3度押し、**500W**にして**回転つまみ**で**約2分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、新しいキッチンペーパーで包み直し、水気をしっかりふきとる。
   ※水気をしっかりきるのが、上手に仕上げるポイントです。
2. 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約50秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、汁気をきって冷ます。
3. パン粉は牛乳でしめらせておく。
4. オーブン用クッキングペーパーを角皿の内側サイズに切っておく。
5. ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、①、②と③、Aを加えて混ぜる。
6. ハンバーグ(上記)の③、⑤〜⑥と同じようにして加熱する。ただし、予熱した角皿に用意しておいたオーブン用クッキングペーパーを置き、その上に生地をのせる。
7. 加熱後、器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

あさりの酒蒸し

材料（4人分） 30kcal

あさり……………………………………………400g
酒（酒のかわりに白ワインでもよいでしょう）……………大さじ4

1. あさりは塩水にしばらくつけて、砂を出す。
2. 底の平らな耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
3. スチーム容器に水を30mL（大さじ2）入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせて置く。（食品は入れません）**スチームメニュー**を押し（**酒蒸し**の**メニュー番号1**が表示されます）、**スタート**を押し予湿する。途中、ピッピッピッ…という報知音が鳴れば、スチーム容器はそのまま残してすぐに②の容器をフタをせずに庫内中央に置き、**スタート**を押す。

※加熱後、開いていない貝があれば、別の小さな耐熱容器に入れてラップをして**レンジ500W**で様子を見ながら加熱します。

手動でするときは>>>
- 水30mLを入れたスチーム容器のみの加熱…レンジ1000Wで約40秒
- 食品を入れた容器を入れて…レンジ500Wで8〜9分。加熱後、庫内で約1分蒸らす。

白身魚の蒸しもの

材料（4人分） 60kcal

カイワレ菜…………1パック	レモン（薄切り）…………4枚
生たら…4切れ（1切れ80g）	ポン酢しょうゆ…………適量

1. カイワレ菜は根を除いて、3cmの長さに切る。
2. 底の平らな耐熱容器にたらを並べ、①を添えてレモンをのせる。
3. あさりの酒蒸し（上記）の③と同じようにする。加熱後、ポン酢しょうゆをかける。

手動でするときは>>>
- 水30mLを入れたスチーム容器のみの加熱…レンジ1000Wで約40秒
- 食品を入れた容器を入れて…レンジ500Wで8〜9分。加熱後、庫内で約1分蒸らす。

シーフードマリネ

材料（4人分） 155kcal

いか………1杯（250g）
えび……………100g
ゆでだこの足……100g

マリネ液
- 白ワイン…………大さじ4
- レモン汁…………1個分
- にんにくの薄切り…ひとかけ分
- 塩、こしょう………各少々
- 赤唐辛子の輪切り…2本分
- ベイリーフ………1〜2枚
- サラダ油…………大さじ1

1. いかの胴は幅7〜8mmの輪切り、えんぺらは4つに切り、足は先を少し切り落として2本ずつ切り分ける。えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでだこの足はひと口大のぶつ切りにする。
2. 底の平らな耐熱容器にマリネ液と、①を入れて混ぜる。

3. あさりの酒蒸し（上記）の③と同じようにする。加熱後、粗熱が取れれば、冷蔵室で約1時間漬けこむ。

手動でするときは>>>
- 水30mLを入れたスチーム容器のみの加熱…レンジ1000Wで約40秒
- 食品を入れた容器を入れて…レンジ500Wで8〜9分。加熱後、庫内で約1分蒸らす。

茶わん蒸し

材料（4人分） 115kcal

干ししいたけ（水でもどす）	2枚	かまぼこ	4切れ
A 干ししいたけのもどし汁	大さじ2	ぎんなん（缶詰）	8粒
A しょうゆ	大さじ1/2	卵液 卵	M2個
A 砂糖	大さじ1	卵液 だし汁	2カップ
ささ身	100g	卵液 塩	小さじ1/3
酒、薄口しょうゆ	各少々	卵液 薄口しょうゆ	小さじ1
えび	4尾	卵液 みりん	小さじ2
		みつ葉	適量

1. 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約50秒**に合わせ、**スタート**を押す。
2. ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。
3. 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。
4. 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぐ。
5. 耐熱性の共ブタをして、角皿の中央寄りに間隔を開けて並べ、角皿受け棚の下段に入れる。スチーム容器に熱湯を30mL（大さじ2）入れ、角皿の右奥にのせる。（右奥）
6. **スチームメニュー**を押し、**回転つまみ**で**茶わん蒸し**の**メニュー番号 2** に合わせ、**スタート**を押す。
※自動加熱には蒸らし（10分）が含まれています。
手動でするときは>>>オーブン1段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、150℃で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。
加熱後、みつ葉を散らす。

洋風茶わん蒸し

材料（4人分） 125kcal　　mL=cc

とりもも肉	80g	卵液 卵	M2個
塩、こしょう	各少々	卵液 ブイヨン（固形スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす）	300mL
マッシュルーム（薄切り・缶詰）	25g	卵液 牛乳	100mL
ベーコン（1cm幅に切る）	2枚（40g）	卵液 白ワイン	大さじ1
チャービル	適量	卵液 塩、こしょう	各適量
アルミホイル			

1. とりもも肉は8等分に切り、塩、こしょうする。
2. 卵をよく溶きほぐしてブイヨンでのばし、牛乳、白ワイン、塩、こしょうを加えて混ぜ、こす。
3. 耐熱容器（直径約10cmのスープカップ）に①、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする（フタの作り方は、52ページ手作り豆腐の作り方②を参照）

※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをするとかたまりにくいことがあります。

4. ③を角皿の中央寄りに間隔を開けて並べ、角皿受け棚の下段に入れる。スチーム容器に熱湯を30mL（大さじ2）入れ、角皿の右奥にのせる。
5. 茶わん蒸し（上記）の⑥と同じようにする。加熱後、チャービルを飾る。

POINT 2 茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまくかたまらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1：4が適当です。
- 卵液の温度は15～25℃が適当です。温度が高いとスがたったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下（約50g）、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。（1.5cm）
- 多人数分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- 庫内の温度が高いときは、庫内をさましてから加熱を始めてください。

豆花（トゥファ）

梅風味

そのまま温奴

手作り豆腐

ごま風味

約28分（蒸らし5分含む）

ヘルシーメニュー 20 手作り豆腐

角皿下段

手作り豆腐

材料（4人分） 60kcal　　**mL=cc**

豆乳（成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの ············**500mL**
にがり···にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。
アルミホイル

① 豆乳（冷蔵）に、にがりを加えて混ぜ合わせる。

② 耐熱容器4個に①を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。

《アルミブタの作り方》
アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。1cm以上残したまま加熱すると固まりにくくなります。

③ 角皿の中央寄りに間隔を開けて②を並べ、角皿受け棚の下段に入れる。**回転つまみ**で**手作り豆腐**の**メニュー番号20**に合わせ、**スタート**を押す。※自動加熱には蒸らし（5分）が含まれています。

手動でするときは>>>オーブン1段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、180℃で約23分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

変わり卵豆腐

材料(4人分) 100kcal mL=cc

豆乳(成分無調整)…500mL	A	だし汁…50mL
卵…M2個		薄口しょうゆ、みりん…各小さじ1
みりん…大さじ2		
塩…小さじ1/2	アルミホイル	

1. 卵をよく溶きほぐして豆乳でのばし、みりん、塩を加えて混ぜ、こす。
2. 手作り豆腐(52ページ)の②〜③と同じようにして加熱する。加熱後、粗熱をとってから冷蔵室で冷やす。
3. 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして、**回転つまみ**で**約30秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、冷まし、卵豆腐の容器に等分にかける。
※お好みで木の芽をのせてもよいでしょう。

バリエーション 手作り豆腐 ※加熱は「手作り豆腐」と同じ要領です。

【ごま風味】
手作り豆腐の②の耐熱容器1個について、市販のしゃぶしゃぶ用ごまダレ小さじ1を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、ごま適量を散らす。

【梅風味】
手作り豆腐の②の耐熱容器1個について、中くらいの大きさの梅干し1個(約12gのもの)を種を取って細かくちぎり、半量を加えて加熱する。加熱後、残りの半量を散らす。
※梅干しを入れた後かきまぜ過ぎたり、また、梅干しの入れ過ぎ、梅干しの種類により、固まりにくい場合があります。

【そのまま温奴】 ※奴は本来、四角く切った豆腐のことを言います。
手作り豆腐の②の耐熱容器1個について、市販のチューブ入りおろししょうがを2cmと小口切りした青ねぎ適量を加えて混ぜ、加熱する。

【豆花(トゥファ)】 ※ほんのり甘い、口あたりのよいデザートです。
手作り豆腐の②の耐熱容器1個について、砂糖小さじ2を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、炒った松の実を散らしてもよいでしょう。シロップ(下記参照)をかけ、お好みで冷蔵室で冷やしてからいただく。

《シロップの作り方(4人分)》
耐熱容器に水50mLと砂糖大さじ1 1/2を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約30秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて砂糖を溶かす。

POINT 20 手作り豆腐のポイント

- 1度に1〜4個までできます。
- 1〜2個を加熱する場合は、手作り豆腐の**メニュー番号20**で**スタート**を押した後、約30秒以内に**仕上がりキー**の(弱め)を押します。
- 豆乳は、成分無調整の「**豆腐が作れる**」と記載されているものを使用します。調整豆乳では、うまく仕上がりません。また、豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
- にがりは、種類によって豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている分量に従って豆乳500mLに見合う量を入れてください。また、入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがありますので、正確に計量してください。
- 容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱性ガラス容器を使います。
- 容器の大きさ、形状により仕上がりの異なることがあります。加熱が足りない場合は、延長機能を利用するか、手動**オーブン1段180℃**で様子を見ながら加熱を追加してください。
- 4人分を大きな容器でまとめて作らないでください。

豆乳シチュー

材料(4人分) 288kcal mL=cc

玉ねぎ…………1個(200g)	薄力粉……………大さじ4
にんじん………1/2本(100g)	水 …………………1カップ
カリフラワー…………250g	固形ブイヨン(砕く)……1個
ブロッコリー …………200g	豆乳(成分無調整)…500mL
ベーコン ………3枚(60g)	塩、こしょう…………各少々
バター ……………………40g	

1. 玉ねぎは薄切り、にんじんは小さめの乱切り、カリフラワーとブロッコリーは小房に分けて縦半分に切る。ベーコンは1cm幅に切り、バターは1cm角に切っておく。
2. 大きめの耐熱容器に、①の玉ねぎ、にんじん、ベーコンを入れ、上にバターと薄力粉を散らし、ラップをして庫内中央に置く。**回転つまみ**で**豆乳シチュー**の**メニュー番号21**に合わせ、**スタート**を押す。途中、ピッピッピッ…という報知音が2度鳴る。
■1度目では──薄力粉のダマができないように水を少しずつ加えながらよく混ぜ、固形ブイヨン、①のカリフラワーとブロッコリーを加え、ラップをして、**スタート**を押す。
■2度目では──豆乳を加えながら混ぜ、再びラップをして、**スタート**を押す。加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味を整える。

※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**を押さずにドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

手動でするときは>>>
- 玉ねぎ、にんじんなどの加熱…レンジを押し、1000Wで約7分
- 水、ブイヨンを加えて…レンジを押し、1000Wで約5分
- 豆乳を加えて…レンジを押し、1000Wで約4分

豆乳スープ

材料(4人分) 114kcal mL=cc

じゃがいも ……小1個(100g)	豆乳(成分無調整)…500mL
玉ねぎ ……大1/2個(150g)	グリンピース …………50g
A［水 …………1カップ	塩、こしょう…………各少々
固形ブイヨン(砕く) 1個	

1. じゃがいもは1cm角に切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. 大きめの耐熱容器に①を入れ、ラップをして庫内中央に置く。**回転つまみ**で**豆乳シチュー**の**メニュー番号21**に合わせ、**スタート**を押す。途中、ピッピッピッ…という報知音が2度鳴る。
■1度目では──**A**を加え、ラップをして、**スタート**を押す。
■2度目では──豆乳を加えながらよく混ぜ、グリンピースを加えて再びラップをして、**スタート**を押す。加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味を整える。
※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**を押さずにドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

手動でするときは>>>
- じゃがいも、玉ねぎの加熱…レンジを押し、1000Wで約5分
- **A**を加えて…レンジを押し、1000Wで約5分
- 豆乳を加えて…レンジを押し、1000Wで約4分

約11分 ヘルシーメニュー 19 オーブンフライ 角皿下段

とんかつ

材料（4人分） 324kcal

こんがりパン粉	豚ロース肉・・・4枚（1枚130g）
パン粉・・・・・・・・・・・・・・60g	塩、こしょう・・・・・・・・・・・各少々
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ3	薄力粉、溶き卵 ・・・・・・各適量

1. こんがりパン粉を作る。
ポイント>>>こんがりパン粉の色がほぼ焼き上がりの色になります。
フライパンで作る場合>>>こんがりパン粉の材料をよく混ぜ合わせて、フライパンに入れ、混ぜながら火にかけ、全体をきつね色にする。
レンジで作る場合>>>耐熱容器（直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製）にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約1分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに**延長**機能を使って**回転つまみ**で**約50秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに**延長**機能を使って**回転つまみ**で**40～50秒**に合わせ、**スタート**を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。
※容器の形状などによって色のつき方が変わります。様子を見ながら加熱時間を調節してください。

2. 豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。
ポイント>>>筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。

3. 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。
ポイント>>>肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。

4. ③の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。

5. 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**オーブンフライ**の**メニュー番号19**に合わせ、**スタート**を押して予熱する。（食品は入れません）

6. 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に④をのせて、角皿受け棚の下段に戻して**スタート**を押す。

ご注意 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

手動でするときは>>>オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、250℃で予熱後、約11分
※このメニューは角皿を入れて予熱します。

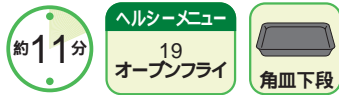
POINT 19 オーブンフライのポイント

オーブンで作るフライは、油で揚げずに仕上げるため
1）低カロリーでヘルシー。
2）油の後始末の手間が省ける。
3）カラッと仕上がり、失敗がない。
といった特長があります。

●**こんがりパン粉は冷凍できます。**
余ったら、冷凍保存できます。たくさん作っておくと便利です。

●**こんがりパン粉をレンジで作る場合は様子を見ながら加熱してください。**
色がつき始めると急に黒くなるので、レンジのそばから離れずに様子を見ながら仕上げます。

ポテトコロッケ

約11分　ヘルシーメニュー 19 オーブンフライ　角皿下段

材料（4人分）383kcal

こんがりパン粉 パン粉…………60g サラダ油 ……大さじ3 じゃがいも……4個(600g)	A 玉ねぎ(みじん切り)…1個(200g) 牛ひき肉(ほぐす)……100g バター………………10g 塩、こしょう、ナツメグ ……各少々 マヨネーズ ……………大さじ1 薄力粉、溶き卵 …………各適量

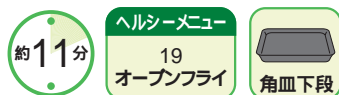
1. とんかつ(55ページ)の①と同じようにして、こんがりパン粉を作る。
2. じゃがいもは皮ごと丸のまま、2個ずつラップに包み、庫内の中央を避けて置く。(30ページイラスト参照) **回転つまみ**で**ゆで根菜**の**メニュー番号12**に合わせ、**スタート**を押す。
   手動でするときは>>>レンジを押し、1000Wで約8分
   加熱後、ラップをしたまま4～5分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。
3. 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。**回転つまみ**で**ゆで葉菜**の**メニュー番号11**に合わせ、**スタート**を押す。
   手動でするときは>>> レンジを押し、1000Wで約3分20秒
   加熱後、②に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵室で冷やす。
4. ③を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、①のこんがりパン粉の順に衣をつける。
5. 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**オーブンフライ**の**メニュー番号19**に合わせ、**スタート**を押して予熱する。(食品は入れません)
6. 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に④をのせて、角皿受け棚の下段に戻して**スタート**を押す。

ご注意 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)

手動でするときは>>> オーブン1段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250℃で予熱後、約11分
※このメニューは角皿を入れて予熱します。

ポイント>>>トマトケチャップ1/2カップ、ウスターソース大さじ2、練りからし小さじ2、レモン汁小さじ2をよく混ぜたソースを添えるとよいでしょう。

豚肉のポテトフライ

約11分　ヘルシーメニュー 19 オーブンフライ　角皿下段

材料（4人分）350kcal

こんがりパン粉 パン粉 ……………60g サラダ油…………大さじ3	豚もも肉(薄切り)……300g 塩、こしょう…………各少々 ポテトサラダ ………約300g 薄力粉、溶き卵 ……各適量

1. とんかつ(55ページ)の①と同じようにして、こんがりパン粉を作る。
2. 豚肉を12等分にして広げ、塩、こしょうする。ポテトサラダを12等分してのせて端からサラダが出ないように巻く。
3. 薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ、ポテトコロッケ(上記)の⑤～⑥と同じようにする。

約7分 ヘルシーメニュー 19 オーブンフライ ∨(弱め) 角皿下段

えびフライ

材料(4人分) 145kcal

こんがりパン粉	えび ………大8尾(1尾30g)
パン粉 ……………60g	塩、こしょう、酒 ……各少々
サラダ油 ………大さじ3	薄力粉、溶き卵 ……各適量

1. とんかつ(55ページ)の①と同じようにして、こんがりパン粉を作る。
2. えびは尾を残して殻、背ワタを取り、腹部に3〜4カ所切りこみを入れて塩、こしょうをして酒をまぶし、しばらくおいてから薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。
3. ポテトコロッケ(56ページ)の⑤と同じようにするが、**スタート**を押して約30秒以内に**仕上がりキー**の ∨(弱め)を押す。
4. 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に②をのせて、角皿受け棚の下段に戻して**スタート**を押す。

ご注意 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)

手動でするときは>>>オーブン1段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250℃で予熱後、約7分

※このメニューは角皿を入れて予熱します。

いわしのフライ

材料(4人分) 276kcal

こんがりパン粉	いわし………8尾(1尾60g)
パン粉 ……………60g	塩、こしょう、カレー粉…各少々
サラダ油 ………大さじ3	薄力粉、溶き卵 ……各適量

1. とんかつ(55ページ)の①と同じようにして、こんがりパン粉を作る。
2. いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。
3. いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおいてから薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。
4. えびフライ(上記)の③〜④と同じようにする。

約28分
自動メニュー 13 グラタン
角皿下段

マカロニグラタン

材料（4人分） 404kcal

ホワイトソース 薄力粉、バター……各30g 牛乳……………2カップ 塩、こしょう………各少々 マカロニ（ゆでて、バター適量をからめておく）…………80g 塩、こしょう …………各少々 ピザ用チーズ ……………80g	A	えび（殻、尾、背ワタを取る）………………200g 玉ねぎ（薄切り）…………½個（100g） マッシュルーム（薄切り・缶詰）……50g 白ワイン………大さじ2 バター……………20g

1. 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約50秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。
2. ①に牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味をつける。再びフタをせずに庫内中央に置き、**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約4分**に合わせ、**スタート**を押す。途中、残り時間が**約2分**と**約1分**のときに取り出して混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

ポイント>>> 泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

3. 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約3分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。
4. ③にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、②のソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。
5. 器を角皿にのせ、角皿受け棚の下段に入れる。**回転つまみ**で**グラタン**の**メニュー番号13**に合わせ、**スタート**を押す。

手動でするときは>>> グリルを押し、約28分

13 グラタンのポイント

- 一度に加熱できる分量は、4人分（4皿）。大皿に4人分を入れて、自動で焼くこともできます。大皿のときは、器を角皿の中央にのせ、下段に入れて焼いてください。
- 焼く前にソースや具が冷めている場合は、庫内中央に置いて**レンジ1000W**で人肌程度まであたためてから⑤の要領で焼いてください。

バリエーション ポテトとコーンのらくらくグラタン

※焼き上げは「マカロニグラタン」と同じ要領です。

材料（4人分）

じゃがいも……2個（300g）
玉ねぎ………½個（100g）
ベーコン
（1cm幅の短冊切り）…2枚
スイートコーン（缶詰・クリーム）
……………1缶（190g）
こしょう……………少々
ピザ用チーズ………60g

1. じゃがいもは皮をむき、5mm厚さの輪切りにし、玉ねぎは薄切りにする。大きめの耐熱容器に並べ、ラップをする。庫内中央に置いて、**回転つまみ**で**ゆで根菜**の**メニュー番号12**に合わせ、**スタート**を押す。
   手動でするときは>>>レンジを押し、1000Wで約6分30秒
2. 加熱後、こしょうで味をととのえてベーコンをのせる。上から、コーンクリームをかけ、ピザ用チーズを散らす。

バリエーション ドリア

※焼き上げは「マカロニグラタン」と同じ要領です。

材料（4人分）

ホワイトソース
（マカロニグラタン参照）…2カップ
A
- とりもも肉
（ひと口大に切る）200g
- 玉ねぎ（薄切り）
………½個（100g）
- マッシュルーム
（薄切り・缶詰）….50g
- 白ワイン……大さじ1

ごはん……………250g
B
- トマトケチャップ 大さじ3
- 塩、こしょう ….各少々

生クリーム………½カップ
ピザ用チーズ………80g

1. マカロニグラタン（58ページ）の①～②と同じようにしてホワイトソースを作る。
2. 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。**回転つまみ**で**ゆで葉菜**の**メニュー番号11**に合わせ、**スタート**を押す。
   手動でするときは>>>レンジを押し、1000Wで約3分30秒
   加熱後、出た煮汁は生クリームとともに①に混ぜる。
3. ②の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ①のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

市販の冷凍グラタン

市販の
冷凍グラタンは、
手動で加熱します。

アルミ容器入り
（ヒーター加熱対応のもの）

●包装されているラップをはずして角皿にのせ、角皿受け棚の下段に入れる。**グリル**を押し、**回転つまみ**で **20～22分**（1皿［240g］のとき）に合わせ、**スタート**を押す。

ポリプロピレン容器入り
（電子レンジ加熱対応のもの）

●包装されているラップをはずして庫内中央に置き、パッケージ記載の加熱時間を参考に、レンジ加熱で様子を見ながら加熱を加減してください。
※自動加熱ではヒーター加熱が入るので、容器が溶けたり、焦げたりします。

※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

約15分　自動メニュー 14 とり肉のロースト　角皿下段

手羽元の香り焼き

材料（12本・4人分） 252kcal　　mL=cc

とり手羽元 ……………12本（1本60g）
たれ
- しょうゆ ………………………90mL
- 砂糖 ………………………大さじ3
- 酒 …………………………大さじ2
- ごま油 ……………………大さじ1
- 豆板醤（トウバンジャン） ……小さじ2

① ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

② 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**とり肉のロースト**の**メニュー番号14**に合わせ、**スタート**を押して予熱する。（食品は入れません）

③ 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に汁気をきった肉を並べ、角皿受け棚の下段に戻して**スタート**を押す。

ご注意 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

手動でするときは>>> オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、250℃で予熱後、約15分 ※このメニューは角皿を入れて予熱します。

手羽先のさんしょう焼き

材料（12本・4人分） 390kcal

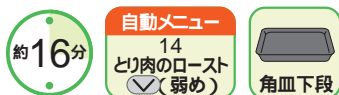
とり手羽先 …………12本（1本60g）
粉ざんしょう、木の芽 …………各適量

A
- しょうゆ ……………………大さじ2
- 砂糖 …………………………大さじ1
- 木の芽（きざむ） ……………5枚

① ビニール袋に手羽先とAを入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で約1時間漬けこむ。

② 手羽元の香り焼き（上記）の②～③と同じようにして加熱する。ただし、予熱した角皿に、汁気をきって粉ざんしょうをまぶした①の肉を並べる。加熱後、木の芽を散らす。

- たれのつき方や、脂肪分の差などによって焼け具合が異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 肉をのせるときに、オーブン用クッキングペーパーを敷くと、後始末が楽です。
- とり1羽を焼く「ローストチキン」は、「**14とり肉のロースト**」では、できません。（66ページをご覧ください。）

北京ダック風チキン

1. とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
2. ビニール袋にたれととり肉を入れ、とり肉にたれがなじむようによくもみこみ、袋の口を結んで冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。
   ポイント>>>一晩漬けこむとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。
3. 手羽元の香り焼き(60ページ)の②〜③と同じようにするが、**スタート**を押して約30秒以内に**仕上がりキー**の(弱め)を押す。予熱が完了すれば、予熱した角皿に②の肉を皮を上にしてのせ、身よりはみ出した皮は、はしを使って身の下に入れこみ、表面にはちみつをハケでぬる。角皿を角皿受け棚の下段に戻して**スタート**を押す。
   手動でするときは>>> オーブン1段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、200℃で予熱後、20〜22分 ※このメニューは角皿を入れて予熱します。

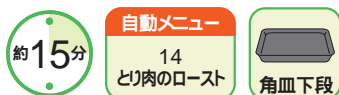
材料(2枚・4人分) 250kcal

とりもも肉	2枚(500g)
たれ	
甜面醤(テンメンジャン)	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
はちみつ	大さじ1 1/3
はちみつ	適量

召し上がり方アイデア

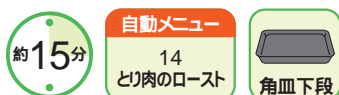
●**生春巻きにして**
水菜やにんじん、春雨などと一緒に巻く。

●**クレープで巻いて**
薄力粉150g、塩・砂糖各少々、水1 1/4カップ、サラダ油大さじ1/2、ごま油数滴をよく混ぜ、約30分ねかす。フライパンにサラダ油をぬり、玉じゃくし1杯弱ずつ流し入れて焼く。好みの野菜と合わせて巻く。

手羽元のチーズ焼き

材料(12本・4人分) 480kcal

とり手羽元		12本(1本60g)
塩、こしょう		各少々
ピザ用チーズ		100g
A	トマトケチャップ	大さじ3
	ウスターソース	大さじ1
	塩、ブラックペッパー	各適量

1. 手羽元は、フォークで皮に穴をあけて塩、こしょうをすりこむ。ビニール袋に手羽元とAを入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で約1時間漬けこむ。
2. 手羽元の香り焼き(60ページ)の②〜③と同じようにして加熱する。ただし、予熱した角皿に、汁気をきった①の肉を中央に寄せて並べ、チーズを肉にのせる。

タンドリーチキン

材料(12本・4人分) 255kcal

とり手羽元		12本(1本60g)
A	塩	小さじ1
	レモン汁	1/2個分
B	プレーンヨーグルト	150g
	にんにく、しょうが(すりおろす)	各大さじ1/2
	カレー粉、ターメリック	各小さじ1/2
	塩	小さじ1
	チリパウダー	小さじ1/2

1. 手羽元は骨に添って切りこみを入れ、Aをすりこむ。ビニール袋にBと汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。
   ポイント>>>一晩漬けこむとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。
2. 手羽元の香り焼き(60ページ)の②〜③と同じようにして加熱する。

約18分　自動メニュー 14 とり肉のロースト ⌃(強め)　角皿下段

とりのもも焼き（オレンジソースがけ）

材料（4本・4人分）271kcal

とり骨つきもも肉 ･･････････4本（1本200g）	オレンジソース	マーマレード ･･････大さじ2
塩、こしょう ････････各適量		オレンジジュース、白ワイン、レモン汁 ･･････各大さじ1
バター ･･･････････････20g		練りからし ････････小さじ2
		塩････････････････小さじ1/3
		こしょう、ローズマリー 各適量

1. とり肉は皮にフォークで穴をあける。火の通りをよくするために、裏から骨にそって肉を切り開き、塩、こしょうをする。
2. オレンジソースの材料を合わせておく。
3. 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**とり肉のロースト**の**メニュー番号 14** に合わせ、**スタート**を押して約30秒以内に**仕上がりキー**の ⌃（強め）を押して予熱する。（食品は入れません）
4. 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿にとり肉の皮を上にしてのせて表面に柔らかくしたバターをぬり、角皿受け棚の下段に戻して**スタート**を押す。

   ご注意 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

   手動でするときは>>> オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、250℃で予熱後、約18分

   ※このメニューは角皿を入れて予熱します。
5. オレンジソースをあたためて、肉にかける。

   ポイント>>>オレンジソースに水溶きコーンスターチを加えて、レンジ加熱すれば、とろみのあるソースも楽しめます。

とりのもも焼き（レモンガーリック）

自動メニュー 14 とり肉のロースト ⌃(強め)
材料（4本・4人分）243kcal

とり骨つきもも肉 ･････････････4本（1本200g）	A	レモン汁 ･･･････小さじ4
		おろしにんにく･････適量
		塩、こしょう･･････各適量

1. とり肉は皮にフォークで穴をあけ、火の通りをよくするために、裏から骨にそって肉を切り開き、Aをよくすりこむ。
2. とりのもも焼き（オレンジソースがけ）（上記）の③〜④と同じようにして加熱する。ただし、とり肉の表面にバターはのせません。

とりの照り焼き

材料（2枚・4人分）277kcal

とりもも肉・・・・・・・2枚（500g） アルミホイル	たれ	しょうゆ・・・・・・・・・大さじ3 みりん・・・・・・・・・・大さじ2 酒・・・・・・・・・・・・・大さじ1 砂糖・・・・・・・・・・・小さじ1

1. とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
2. ビニール袋にたれととり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
3. 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきったとり肉の皮を上にしてのせる。
4. 角皿を角皿受け棚の下段に入れて**グリル**を押し、**回転つまみ**で**約18分**に合わせ、**スタート**を押す。

焼きとり

材料（8本・4人分）256kcal

とりもも肉・・・・・・・・2枚（400g） 白ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・2本 竹串 アルミホイル	たれ	しょうゆ・・・・・・・・・大さじ4 みりん・・・・・・・・・・大さじ3 酒・・・・・・・・・・大さじ1½ 砂糖・・・・・・・・・・・大さじ2 サラダ油・・・・・・・大さじ1

1. とり肉は24等分、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。
2. ビニール袋にたれと①を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
3. 角皿にアルミホイルを敷いて、汁気をきった串を並べる。
4. 角皿を角皿受け棚の下段に入れて**グリル**を押し、**回転つまみ**で**約18分**に合わせ、**スタート**を押す。

とりのサラダ

材料（4人分）60kcal

ささ身・・・・・・・・・・・4本（200g）	A	酒・・・・・・・・・・・・・大さじ2 塩・・・・・・・・・・・・小さじ½
		好みの野菜とドレッシング適量

1. ささ身はすじを取る。底の平らな耐熱容器に重ならないように入れ、**A**をふる。
2. ラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を3度押し、**500W**にして**回転つまみ**で**3〜4分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、しばらくそのまま蒸らし、細かくさく。
3. 好みの野菜とドレッシングであえる。

焼き豚

材料（4〜6人分）172kcal（1/6量）

豚もも肉（かたまり）・・・・・・・・・・・・・・500g
たこ糸
アルミホイル

たれ
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・1/2カップ
- 砂糖、酒・・・・・・・・・・・・各大さじ3
- ねぎ（みじん切り）・・・・・・・・・・少々
- しょうが、にんにく（すりおろす）・・・各少々

1. 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。
2. ビニール袋にたれと①を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。
3. 角皿にアルミホイルを敷き、余分なたれをふき取った豚肉をのせる。（たれは残しておく）
4. 角皿を角皿受け棚の下段に入れる。**オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（∧∨）で**170℃**に合わせて**回転つまみ**で**約1時間**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、庫内で約10分蒸らす。
5. 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。
6. 残しておいたたれをこして耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約2分20秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、肉にかける。

豚肉のしそ巻き

材料（4人分）300kcal

豚もも肉（薄切り）・・・・・・600g
練りからし・・・・・・・・・・・・・・適量
青じそ（大葉）・・・・・・・・・・24枚

たれ
- みそ、砂糖・・・・各大さじ3
- しょうゆ・・・・・・・・・大さじ2

アルミホイル

1. 豚肉を12等分して広げ、練りからしを薄くぬる。青じそを2枚ずつ並べて端から巻く。
   ポイント>>> 脂身は焦げやすいので内側に折りこんでから巻くとよいでしょう。
2. ビニール袋にたれと①を入れ、からませて約10分おく。
3. 角皿にアルミホイルを敷き、余分なたれをふきとった肉を巻き終わりを下にして並べる。
   ポイント>>> 焦げを防ぐために余分なたれはふき取ります。
4. 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**グリル**を押し、**回転つまみ**で**約22分**に合わせ、**スタート**を押す。

スペアリブ

材料（4人分）413kcal

豚肉スペアリブ（10cm長さのもの）・・・・600g
アルミホイル

たれ
- しょうゆ、ウスターソース・・・・・・・・・・・・・各大さじ4
- 砂糖・・・・・・・・・・・小さじ2
- トマトケチャップ、サラダ油、赤ワイン・・・・・各大さじ2
- 練りからし・・・・小さじ1 1/2
- にんにく（すりおろす）・・・・・・・・・・・・・ひとかけ
- こしょう・・・・・・・・・・・少々

1. ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。
2. 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった肉を並べる。
3. 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**グリル**を押し、**回転つまみ**で**約20分**に合わせ、**スタート**を押す。

サーモンのパイ包み焼き

手動加熱　オーブン　角皿下段

材料（4人分）407kcal

じゃがいも・・・・・・・・1/2個（75g）
玉ねぎ・・・・・・・・・1/2個（100g）
オリーブオイル・・・・・・・大さじ1
マッシュルーム（薄切り・缶詰）50g
生ざけ・・・・・・・・・・・・・・・・200g
塩、こしょう・・・・・・・・・・・各少々
冷凍パイシート・・・・・・・・・200g
A［マヨネーズ・・・・・・大さじ2
顆粒コンソメ・・・・小さじ1
ディル・・・・・・・・・・・・適量
こしょう・・・・・・・・・・少々］
ドリュール［卵黄・・・・・・・・・・・・・・・M1個
水・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1］

1. じゃがいもは薄いいちょう切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにオリーブオイルを入れ、マッシュルームと一緒にじゃがいもに火が通るまで炒める。粗熱をとって、Aを加えて混ぜ合わせ、味をつける。
2. さけは5mm厚さの薄切りにし、塩、こしょうをする。冷凍パイシートは、室温にしばらくおき、25×13cmの長方形と、25×15cmの長方形の2枚にのばす。
3. オーブン用クッキングペーパーに25×13cmのパイシート1枚をのせ、周囲を約1.5cm残し、②のさけの半量を並べ、中央に①をのせて残りのさけを並べる。
   ご注意>>>オーブン用クッキングペーパーは角皿からはみ出さない様に切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
4. 残りのパイシートに打ち粉をふり、縦長に2つに曲げ、輪のほうから端を約1.5cm残して切り込みを約1.5cm間隔で入れる。③の冷凍パイシートの周囲にドリュールをぬり、切り込みを入れた方を広げてかぶせ、周囲をフォークで押さえてしっかり閉じる。ラップをして、冷蔵室で約30分ねかせる。
5. 角皿を角皿受け棚の下段に入れる。**オーブン1段**を押し（表示部の **予熱** が点灯）、**温度キー**（△▽）で **230℃** に合わせて**スタート**を押して予熱する。（食品は入れません）
6. 予熱をしている間にパイの表面にドリュールをぬる。予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。オーブン用クッキングペーパーごとパイを角皿にのせ、角皿受け棚の下段に戻して**回転つまみ**で **約20分** に合わせ、**スタート**を押す。
   ご注意 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

海の幸のホイル焼き

手動加熱　グリル　角皿下段

材料（4人分）110kcal

A［白身魚（塩、こしょうする）4切れ（1切れ80g）
ほたて貝柱（適当に切り、塩、こしょうする）4個（100g）
えび（殻と背ワタを取る）大4尾（80g）
きぬさや（すじを取る）・・・・・・・・20g
生しいたけ・・・・・・・・・・・・・4枚（80g）］
レモン（薄切り）・・・4枚
酒・・・・・・・・・・大さじ4
ポン酢しょうゆ　適量
アルミホイル（25cm角）・・・・・・・・・・・・・・・4枚

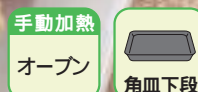
1. アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。
2. 角皿に①を並べ、角皿受け棚の下段に入れる。**グリル**を押し、**回転つまみ**で **約15分** に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、ポン酢しょうゆをかける。

ぶりの照り焼き

手動加熱　グリル　角皿下段

材料（4人分）228kcal

ぶり・・・・・・4切れ（1切れ80g）
アルミホイル
たれ［しょうゆ・・・・・・・・・大さじ3
みりん・・・・・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・・・・・・大さじ1］

1. ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2〜3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。
2. 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、たれをよくからめたぶりの表側を上にして並べ、角皿受け棚の下段に入れる。
3. **グリル**を押し、**回転つまみ**で **約18分** に合わせ、**スタート**を押す。
   ※魚は素材の部位や脂の乗りにより、焦げ方が異なります。焦げが足りないときは、延長機能で様子を見ながら焼いてください。

ローストビーフ

材料（4〜6人分）479kcal（1/6量）

- 牛ロース肉（かたまり）…800g
- 塩、こしょう…………各少々
- グレービーソース
  - ブイヨン（スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす）………………1カップ
  - ブランデー………大さじ1
- A
  - ホースラディッシュ（すりおろす）※ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。…………大さじ5
  - 生クリーム……大さじ4
  - 酢…………大さじ2
  - 塩……………少々
- アルミホイル

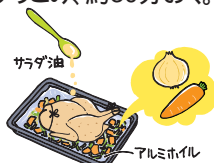
1. 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
2. 角皿にアルミホイルを敷き、肉の脂身を上にして角皿の中央にのせ、角皿受け棚の下段に入れる。
3. **オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（∧∨）で**220℃**に合わせて**回転つまみ**で**約35分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

   ポイント>>> 金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。
4. 牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えてフタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約2分20秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、静かにおき、上にたまった脂を捨ててAを加えて混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。

ローストチキン

材料（4〜6人分）300kcal（1/6量）

- とり…………1羽（1.5kg）
- 塩、こしょう ………各適量
- 玉ねぎ（薄切り）…1個（200g）
- にんじん（薄切り）……………1/2本（100g）
- サラダ油 ………大さじ1〜2
- アルミホイル

1. 下処理したとりは、腹の中に塩、こしょうし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。
2. 角皿にアルミホイルを敷き、玉ねぎとにんじんを敷いて①をのせ、サラダ油をぬって角皿受け棚の下段に入れる。
3. **オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（∧∨）で**220℃**に合わせて**回転つまみ**で**約1時間5分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、庫内で約10分蒸らす。ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。

ポイント>>> 玉ねぎとにんじんは香りづけと油が飛び散りにくいように敷きます。にんじん、玉ねぎの皮やへた、セロリの葉などのくず野菜でもかまいません。

ビーフカレー

材料（4人分） 385kcal

A［市販のカレールー 120g A［水 ･･････････4½カップ	玉ねぎ（薄切り） 小2個（300g）
バター ････････････････適量	にんじん（乱切り） ½本（100g）
しょうが、にんにく （各みじん切り） ･･････各適量	じゃがいも（乱切り） 2個（300g）
牛角切り肉（塩、こしょうし、薄力粉大さじ1をまぶす） ･･････300g	ベイリーフ･･････････････1枚 オーブン用クッキングペーパー

1. 深い耐熱容器にAを入れて耐熱性のフタをして庫内中央に置く。**あたためスタート**を押す。
   手動でするときは>>> レンジを押し、1000Wで約8分
   加熱後、よく混ぜてルーを溶かす。
2. 熱したフライパンにバターを溶かし、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒め、①の容器に入れる。
3. 続けてフライパンにバターを溶かし、玉ねぎを褐色になるまで炒める。にんじんとじゃがいもをサッと炒め、ベイリーフと共に①に加える。
4. ①の容器に落としブタ（オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る）と耐熱性のフタをして庫内中央に置く。
5. **レンジ**を4度押し、**200W**にして**回転つまみ**で**約1時間30分**に合わせ、**スタート**を押す。途中、約30分ごとに取り出してかき混ぜ、落としブタとフタをして**スタート**を押す。
   ※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずにドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
   加熱後、続けて**延長**機能を使って**回転つまみ**で**約10分**に合わせ、**スタート**を押す。

肉じゃが

付属品は入れません

材料（4人分） 280kcal

じゃがいも（4～8つ切り） ･･････････････････4個（600g）	しょうゆ ･････････････大さじ5
玉ねぎ（くし切り）･･･2個（400g）	砂糖 ････････････････大さじ3
牛薄切り肉 （3～4cm幅に切る）･･････200g	酒、みりん･････････各大さじ2
水･･････････････････1カップ	オーブン用クッキングペーパー

1. 深い耐熱容器に牛肉が表面に出ないようにほぐして入れ、全材料を入れる。
2. ①に落としブタ（オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る）と耐熱性のフタをし、庫内中央に置く。
3. **レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約8分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、**とりけし**を押して**レンジ**を4度押し**200W**にして**回転つまみ**で**35～40分**に合わせ、**スタート**を押す。

山菜おこわ

付属品は入れません

材料（4人分） 342kcal　　mL=cc

もち米 ……2カップ（340g） 水……………300mL 山菜の水煮（正味）……120g	A	薄口しょうゆ……大さじ½ 塩 ……………少々

1. 洗ったもち米と水を深い耐熱容器に入れ、約1時間つけておく。
2. 水気をきった山菜の水煮、Aを①に加えてラップをする。
3. ②を庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約10分**に合わせ、**スタート**を押す。途中、残り時間が**約4分**のときに、取り出してかき混ぜ、ラップをして**スタート**を押す。
   ※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
   加熱後、軽く混ぜる。

1. あずき50gをゆでる（ゆで汁は残しておく）。深い耐熱容器に洗ったもち米2カップとあずきのゆで汁320mL（たりないときは水を加える）を入れ、約1時間つける。
2. ①にあずきを加えて山菜おこわと同じように加熱する。

ごはん

150kcal（米¼カップ分）　　mL=cc

米の量	水の量	レンジ500Wのあと200W
1カップ（170g）	240mL～260mL	約5分→約17分
2カップ（340g）	480mL～520mL	約10分→約27分

1. 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約1時間つけておく。
2. ①に耐熱性のフタをして庫内中央に置く。**レンジ**を3度押し、**500W**にして**回転つまみ**で設定時間（上表参照）に合わせ、**スタート**を押す。
   加熱後、**とりけし**を押して**レンジ**を4度押し、**200W**にして**回転つまみ**で設定時間（上表参照）に合わせ、**スタート**を押す。
3. 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて、フタをして約10分蒸らす。

おかゆ

材料（4人分） 150kcal

米 ………1カップ（170g）	水 ……………7 カップ

1. 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。
2. ①をフタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を3度押し、**500W**にして**回転つまみ**で**約30分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、**延長**機能を使って**回転つまみ**で**約10分**に合わせ、**スタート**を押す。

パエリア

手動加熱 オーブン 角皿下段

材料（4人分） 480kcal　mL=cc

米 ………1 1/2カップ（260g）	オリーブオイル ………大さじ2
サフラン …………小さじ1/2	とりぶつ切り肉 ………200g
いか………………100g	あさり………………200g
えび………………120g	水 ……………約1カップ
ベーコン（1cm幅に切る） 3枚	白ワイン …………50mL
玉ねぎ（みじん切り） 1/2個（100g）	塩 ………………小さじ1
にんにく（みじん切り）…ひとかけ	アルミホイル
ピーマン（小切り） ……100g	オーブン用クッキングペーパー

1. 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ1の水につけておく。
2. いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切り込みを入れ、背ワタを取る。
3. 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。
4. 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、とり肉、ベーコンを入れて、とり肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透きとおるまでさらに炒める。
5. ④に、③の煮汁と水をたして1カップにしたもの、白ワイン、サフラン（汁ごと）、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。

6. 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、⑤を中央にのせて、直径23cmの円形に広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりおおう。
※空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。
※③の具は加熱後に加えます。
7. 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、**オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（∧∨）で**250℃**に合わせて**回転つまみ**で**約25分**に合わせ、**スタート**を押す。
加熱後、あたためた③を加えて全体をよく混ぜ合わせる。

黒豆

手動加熱 レンジ 200W　付属品は入れません

材料（4人分） 470kcal

黒豆 ………2カップ（280g）	A	水 …………6 1/2カップ
砂糖…………………90g		砂糖……………90g
オーブン用クッキングペーパー		しょうゆ………大さじ2
		塩 …………小さじ1
		重曹 ………小さじ1/3

1. 深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。
ポイント>>> 煮こみ・煮豆の容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器（3L以上）を使います。
2. ①に落としブタ（オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る）と耐熱性のフタをして庫内中央に置く。
※耐熱性のフタは少しずらしてのせます。ぴったりとフタをすると、ふきこぼれることがあります。
レンジを4度押し、**200W**にして**回転つまみ**で**約1時間35分**に合わせ、**スタート**を押す。
3. ②に砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としブタとフタをして、庫内中央に置く。
※耐熱性のフタは少しずらしてのせます。
レンジを4度押し、**200W**にして**回転つまみ**で**約1時間35分**に合わせ、**スタート**を押す。

4. ③の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。
ポイント>>> さびた釘（9〜10本を洗って布袋に入れたもの）を入れて煮るとより黒く仕上がります。
すぐに煮汁から取り出すと、豆にひび割れやしわができてしまうので注意しましょう。

2段で2品

2種類のメニューが組み合わせ自由で
2段で同時に加熱できます。

- 角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れ、**オーブン2段**を2度押し（表示部の 予熱 が消灯）、
  250℃で 25〜30分を目安に加熱してください。
- 各メニュー1段のみ焼くときは、角皿を角皿受け棚の下段に入れ、**オーブン1段**を2度押し（表示部の 予熱 が消灯）、
  250℃で 20〜25分を目安に加熱してください。

とり肉のわさび焼き

材料（4人分・1段分）250kcal

とりもも肉（皮なし）････2枚（400g）	わさび漬 ･･････････････････100g
酒 ････････････････････大さじ1	アルミホイル
薄口しょうゆ ････････････大さじ1	

① とり肉は身の厚いところは切り開いて均一の厚みにし、酒と薄口しょうゆをもみこんでおく。

② 角皿1枚にアルミホイルを敷き、①を並べ、わさび漬をぬる。

さばの紙包み焼き

材料（4人分・1段分）204kcal

さば ･･････････4切れ（1切れ80g）	にんじん ･････････････1/4本（50g）
塩････････････････････････適量	にんにく（薄切り）･･･････ひとかけ
しめじ ･･･････････1パック（100g）	しょうゆ、みりん ････････各大さじ2
えのきだけ･･･････････1袋（100g）	オーブン用クッキングペーパー
生しいたけ ･･･････････4枚（80g）	（35×25cm） ･･････････････4枚

① さばは塩をふってしばらくおき、水気をふき取る。

② しめじとえのきだけは汚れた部分を切り落とし、しめじは小房に分け、えのきは3cm長さに切る。生しいたけは石づきを取って薄切りにする。にんじんは薄切りにする。

③ オーブン用クッキングペーパーの中央に①を1切れずつおき、にんにくと②を4等分にしてのせる。

④ しょうゆとみりんを混ぜたものを大さじ1ずつかける。こぼれないように包んで、端をホッチキスでとめ、角皿1枚にのせる。

キャベツのパン粉焼き

材料（4人分・1段分）350kcal

キャベツ（3〜4cmの色紙切り）	ピザ用チーズ･･････････････80g
････････････････････････300g	パン粉 ･･････････････････30g
ベーコン（3〜4cm幅に切る）12枚	バター ･･････････････････20g
塩、こしょう ････････････各少々	パセリ（みじん切り） ････････適量

① 4人分が全部入るくらいの耐熱容器にキャベツとベーコンを入れて、全体を混ぜ、ラップをする。庫内中央に置いて、**回転つまみ**で**ゆで葉菜**の**メニュー番号 11** に合わせ、**スタート**を押して約30秒以内に**仕上がりキー**の（弱め）を押す。
手動でするときは>>> レンジを押し、1000Wで約4分20秒
加熱後、塩、こしょうで味をととのえ、ピザ用チーズをふり、パン粉を散らして、バターをちぎってところどころにのせる。

② 角皿1枚に①をのせる。加熱後、パセリを散らす。

さわらのマヨネーズ焼き

材料（4人分・1段分）293kcal

さわら ･･････････････4切れ（320g）	A［マヨネーズ･･････････大さじ4
じゃがいも ･･････････2個（300g）	粒マスタード････大さじ1 1/2
塩、こしょう ･･･････････････各適量	

① さわらは骨があれば取り、1cm厚さのそぎ切りにする。

② じゃがいもは皮をむいて、5mm厚さの輪切りにし、4人分が全部入るくらいの耐熱容器に並べ、ラップをする。庫内中央に置いて、**回転つまみ**で**ゆで根菜**の**メニュー番号 12** に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、塩、こしょうで味をととのえて①をのせる。
手動でするときは>>> レンジを押し、1000Wで約5分30秒

③ ②の表面に混ぜ合わせたAを絞り出して、角皿1枚にのせる。

ジャンボハンバーグ

材料（4人分・1段分）460kcal mL=cc

玉ねぎ（みじん切り）…1個（200g）	A 牛ひき肉 ……………500g
薄力粉 ………………大さじ4	A パン粉 ……………30g
好みの具（ゆでたうずらの卵、グリーンアスパラガス、プチトマト）	A 牛乳 ……………100mL
……………………各適量	A 溶き卵 …………M1個分
アルミホイル	A 塩 ………………小さじ1
	A こしょう、ナツメグ ….各少々

① 玉ねぎは耐熱容器に入れ、ラップをする。庫内中央に置いて、**回転つまみ**で**ゆで葉菜**の**メニュー番号11**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、薄力粉を加えて混ぜ、冷ます。
手動でするときは>>>レンジを押し、1000Wで約1分40秒

② ①とAを粘りがでるまでよく練り混ぜる。

③ 角皿1枚にアルミホイルを敷いてサラダ油をぬり、②をのせ、直径22cmの円形に成形する。表面に具を飾って軽く押さえる。

玉ねぎのはさみ焼き

材料（4人分・1段分）230kcal

玉ねぎ……………2個（400g）	薄力粉 ………………適量
A 合びき肉 …………160g	ベーコン（みじん切り）……2枚
A パン粉 ………1/4カップ	サラダ油 ………………適量
A 牛乳 …………大さじ2	B とんかつソース、トマトケチャップ
A 塩 ……………小さじ1/2	B ……………各大さじ3
A こしょう …………少々	アルミホイル

① 玉ねぎはそれぞれを6等分の輪切りにし、両端をのぞき、薄く薄力粉をまぶす。両端の部分はみじん切りにする。

② ①のみじん切りにした玉ねぎ、ベーコンをボールに入れ、Aを加えてねばりが出るまで練り混ぜ、4等分にして①の輪切りにした玉ねぎでサンドする。

③ 角皿1枚にアルミホイルを敷いて薄くサラダ油をぬって②を並べる。加熱後、混ぜ合わせたBをかける。

かんたんスペアリブ

材料（4人分・1段分）655kcal

豚肉スペアリブ	市販の焼き肉のたれ …1/2カップ
（10cm長さのもの）………600g	アルミホイル

① ビニール袋に肉とたれを入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬けこむ。

② 角皿1枚にアルミホイルを敷いて、汁気をきった①をのせる。
※たれの種類により、焼き色が異なることがあります。

たっぷり野菜

洋風:材料（4人分・1段分）245kcal

じゃがいも…………2個（300g）	塩、こしょう ……………各適量
にんじん …………2本（400g）	バター ………………50g
かぼちゃ………………300g	アルミホイル
ブロッコリー …………300g	

和風:材料（4人分・1段分）120kcal

れんこん ………………150g	ししとう ………………8本
なす …………………100g	オクラ ………………8本
白ねぎ …………………1本	塩、こしょう …………各少々
たけのこ（水煮）………100g	サラダ油 ……………大さじ2
エリンギ………1パック（100g）	オーブン用クッキングペーパー

洋風

① じゃがいもは4等分のくし切り、にんじんは2cm厚さの輪切りにし、耐熱性の皿にのせてラップをする。庫内中央に置いて、**回転つまみ**で**ゆで根菜**の**メニュー番号12**に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは>>>レンジを押し、1000Wで約7分30秒

② かぼちゃは2cm厚さに切り、ブロッコリーは小房に分け、耐熱性の皿にのせてラップをする。庫内中央に置いて**回転つまみ**で**ゆで葉菜**の**メニュー番号11**に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは>>>レンジを押し、1000Wで約4分30秒

③ 角皿1枚にアルミホイルを敷いて薄くサラダ油をぬって、①、②を並べ、塩、こしょうをふり、薄切りバターを散らす。

和風

① れんこんは1cm厚さの輪切りにし、なすは縦半分に切って皮に格子状の切り込みを入れ、ひと口大に切る。たけのこもひと口大に切る。白ねぎは5cmの長さに切り、エリンギは縦半分に切る。ししとうは切り込みを入れて種をとる。

② ボールに野菜を入れ、塩、こしょうをし、サラダ油を加えて混ぜ合わせて表面に油をからめる。

③ 角皿に1枚オーブン用クッキングペーパーを敷いて②を並べる。
ご注意>>>オーブン用クッキングペーパーは角皿からはみ出さない様に切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。

SWEETS & BREAD

POINT お菓子作りのコツとポイント

●準備はきちんと
最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。

●生地は間隔をあけて並べて
加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。

●生地の大きさ・分量をそろえて
クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。

●バターの有塩・無塩は、お好みで

●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって
かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。

●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを
卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。

■スポンジケーキサイズ別材料表

材料 ＼ 直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動でするときは オーブン1段を2度押し（表示部の予熱が消灯）160℃	約45分	約50分	約55分

■焼き上がりチェック

状態	断面	原因
ふくらみがよく、きめも細かくととのっていて形もよい。		――――
固く、きめがつまっていてふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
きめが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

共立て法について
全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。卵白だけよりも泡立ちにくいため、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかけるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけて。

スポンジケーキ

材料（直径18cmの金属製丸型1個分）313kcal（1/8切れ） mL=cc

スポンジケーキ生地
- 薄力粉……90g
- 卵……M3個
- 砂糖……90g
- バニラエッセンス……少々
- バター（小さく切る）……15g
- 牛乳……大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム……300mL
- 砂糖……大さじ3
- バニラエッセンス、ブランデー　各少々

仕上げ用フルーツ（いちご、キーウィ、缶詰のフルーツなどお好みで）……適量
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

■直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。（分量は72ページ記載の「スポンジケーキサイズ別材料表」を参照してください）

■直径15cm、21cmは必ず**仕上がりキー**を使います。**スポンジケーキ**の**メニュー番号 4** に合わせ、**スタート**を押した後約30秒以内に、押します。
直径21cm―△（強め）
直径15cm―▽（弱め）

1. 丸型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

2. 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。
ポイント>>>卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。

3. 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい（マヨネーズ状）まで泡立てる。

4. 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

5. ④に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。
ポイント>>>混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

6. 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を4度押し、**200W**にして**回転つまみ**で**約1分**に合わせ、**スタート**を押し、かたまりがなくなるまで溶かす。加熱後、ヘラをつたわせて⑤に加え、手早く混ぜ合わせる。
ポイント>>>人肌より少し熱めの50～60℃のものが早く生地に混ざります。

7. ①の型に⑥を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。
ポイント>>>高い位置から流し入れると泡が均一になります。

8. 型を角皿の中央にのせる。スチーム容器に熱湯を30mL（大さじ2）入れ、角皿の右奥にのせる。角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**スチームメニュー**を押し、**回転つまみ**で**スポンジケーキ**の**メニュー番号 4** に合わせ、**スタート**を押す。

手動でするときは>>> オーブン1段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、160℃で約50分
竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がり。

9. 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20～30cm高さから1回落とす。（中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。）底を上にして型から出し、網にのせて冷ます。

10. ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。

タラリとさせたいとき
泡立器を持ち上げてトロリと流れるぐらいが五分立て。

スポンジケーキにぬるとき
もう少し泡立て、筋がつくぐらいが七分立て。

絞り出し袋に入れて絞るとき
さらに泡立て、ツノが立てば九分立て。

ポイント>>>泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

11. フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

バリエーション チョコレートケーキ（直径18cmの金属製丸型1個分）

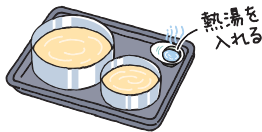
※焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。

1. スポンジケーキの①～⑦と同じようにする。薄力粉70gにココア20gを加えていっしょにふるって使う。
2. スポンジケーキの⑧、⑨と同じようにする。
3. 生クリーム300mLに、砂糖大さじ3とココア大さじ4（同量の湯で溶く）を加え、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームで飾る。

2段ケーキ

313kcal（1/16切れ）

※「15cmと21cm（2段ケーキとしてバランスのよい組み合わせ）」、「18cmと18cm（一般的な18cmを2個焼くとき）」の組み合わせが自動で焼けます。

1. スポンジケーキ（73ページ）の①〜⑦と同じようにして、15cmと21cmの金属製の丸型2個分のスポンジケーキ生地（材料は72ページ材料表参照）を一度に作る。
2. それぞれの型を角皿1枚にのせる。スチーム容器に熱湯を30mL（大さじ2）入れ、角皿の右奥にのせる。
   ※15cmと21cmの組み合わせを焼くときは21cmを角皿の左側に置きます。

3. 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、**スチームメニュー**を押し、**回転つまみ**で**スポンジケーキ**の**メニュー番号4**に合わせ、**スタート**を押して約30秒以内に**仕上がりキー**の（強め）を押す。
   手動でするときは>>> オーブン1段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、160 °Cで約55分
   ※仕上げはスポンジケーキと同じ要領です。

ロールケーキ（バニラ）

材料（1本・1段分） 200kcal（1/8切れ） mL=cc

スポンジケーキ生地		ホイップクリーム	
薄力粉	90g	生クリーム	150mL
卵	M5個	砂糖	大さじ1½
砂糖	100g	バニラエッセンス、ブランデー	各少々
バニラエッセンス	少々	黄桃やキーウィなどお好みのフルーツ	適量
牛乳	大さじ2	オーブン用クッキングペーパー	

1. 角皿の内側に薄くバターをぬってオーブン用クッキングペーパーを敷く。
2. スポンジケーキ（73ページ）の②〜⑤と同じようにして生地を作る。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。ただし、粉合わせのときは、ヘラを大きく動かしてサックリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。

   ※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合いが少ないため、粉合わせが足りないと、きめの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。
3. ①の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。
4. 角皿をもう1枚重ね、角皿受け棚の上段に入れる。
   ポイント>>>角皿を2枚重ねることによって底に焼き色がつきにくく、また柔らかく仕上げることができます。
5. **オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（）で**190°C**に合わせて**回転つまみ**で**約20分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、角皿から取り出し、オーブン用クッキングペーパーをつけたまま粗熱をとる。

6. ホイップクリームの作り方（73ページの⑩）と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。
7. ケーキを裏返してオーブン用クッキングペーパーをはがし、再度裏返して、オーブン用クッキングペーパーにのせ、表面にクリームをぬる。
   ※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。
   ※巻き終わりになる方の生地の端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

8. オーブン用クッキングペーパーで包み、さらにラップで包んで、冷蔵室で約30分おき、なじませる。

バリエーション　ロールケーキ

※焼き上げは「ロールケーキ（バニラ）」と同じ要領です。

【ココアロール】
薄力粉90gにココア30gを合わせてふるう。

【抹茶ロール】
薄力粉90gに抹茶大さじ1½を合わせてふるう。

約40分 | 自動メニュー 16 シフォンケーキ | 角皿下段

シフォンケーキ

材料（直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分）207kcal（1/10切れ） mL=cc

卵白	M6個分	牛乳	100mL
砂糖	120g	サラダ油	80mL
卵黄	M5個	薄力粉	120g

※フッ素加工の型はうまく焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。

1. 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。
2. 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。

3. ②に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。
4. ③に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。
5. ④に①の1/3量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの①を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。
6. 何もぬっていない型に⑤を流し入れ、20～30回トントンとたたいて空気抜きをする。
7. 型を角皿の中央にのせる。角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**シフォンケーキ**の**メニュー番号16**に合わせ、**スタート**を押す。
   手動でするときは>>> オーブン1段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、180℃で約40分
8. 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。
   ポイント>>>お好みでホイップクリームを添えても。

バリエーション シフォンケーキ

※焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

【マーブル】
インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、⑤のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。

【紅茶】
ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳と共に加える。

【ココア】
薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。

【抹茶】
薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。

パウンドケーキ

手動加熱 オーブン

角皿下段

材料（[底]16×7×[高さ]6cmの金属製パウンドケーキ型1本分）265kcal（1/8切れ）

ラム酒漬けフルーツ
- ドライフルーツ…90g
- ラム酒……大さじ2

生地
- バター（やわらかくしたもの）…………100g
- 砂糖…………80g
- 卵…………M2個

A
- 薄力粉…………100g
- ベーキングパウダー…小さじ2/3

B
- くるみ（粗みじん切り）…20g
- レモン汁…………1/2個分
- レモンの皮（すりおろす）1/2個分
- バニラエッセンス……少々

スライスアーモンド…………適量
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1. 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約1分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、冷まして汁気をきる。
2. パウンド型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。
   ご注意>>>硫酸紙は庫内壁面に接触させると、焦げることがありますのでご注意ください。
3. ボールにやわらかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。
4. 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。
5. ③に④の半量を加えて混ぜ、Aを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの④を混ぜる。
6. ⑤にBと汁気をきったラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。
7. 角皿を角皿受け棚の下段に入れて型を角皿の中央に横方向にのせる。**オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（△▽）で**170℃**に合わせて**回転つまみ**で**50〜55分**に合わせ、**スタート**を押す。

マドレーヌ

手動加熱

オーブン

角皿上段 角皿下段

材料（直径9cmの丸いマドレーヌ型16個・2段分）211kcal（1個）

- 卵…………M5個
- 砂糖…………160g
- A 薄力粉…………170g
- A ベーキングパウダー 小さじ1
- レモン汁…………小さじ2
- バター（小さく切る）…170g
- 敷き紙

1. マドレーヌ型に敷き紙を敷く。
2. スポンジケーキ（73ページ）の②〜⑥と同じようにして生地を作る。レモン汁は、卵白と卵黄を合わせた後に加える。Aは合わせてふるい入れる。バターの加熱のときは、ラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を4度押し、**200W**にして**回転つまみ**で**約4分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。
3. 型に生地を入れ、トントンとたたいて空気抜きをする。
4. 角皿2枚に8個ずつ並べて、角皿受け棚の上段と下段に入れる。
5. **オーブン2段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（△▽）で**160℃**に合わせて**回転つまみ**で**約35分**に合わせ、**スタート**を押す。
   ※1段で焼くときは、角皿受け棚の下段に入れて、**オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**160℃**で**約30分**焼く。
   加熱後、すぐ型から出して冷ます。

約16分

自動メニュー 17 クッキー

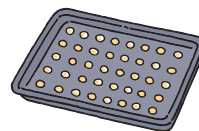
1段 角皿下段 ／ 2段 角皿上段 角皿下段

型抜きクッキー

材料（約80個・2段分）31kcal（1個）

クッキー生地	
バター（やわらかくしたもの）	140g
砂糖	120g
卵	M1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	300g

＊約40個（1段分）を自動で焼くこともできます。

1. やわらかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。
2. 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
3. 薄力粉を2回に分けてふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。
4. ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。
5. 2枚の角皿に薄くバターをぬっておく。
6. ラップとラップの間に④の生地をはさみ、めん棒で5mm厚さにのばす。
   ポイント>>>めん棒の両側に5mm厚さのもの（割りばしなど）をおくときれいにのばせます。
7. 好みの型で抜く。
   ※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。
   ポイント>>>抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。
8. 角皿に間隔をあけて並べる。
9. 2枚の角皿を角皿受け棚の上段と下段に入れ、**回転つまみ**で**クッキー**の**メニュー番号 17-2段**（**17-1段**から**回転つまみ**を少し回して **17-2段** にします）に合わせ、**スタート**を押す。
   加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。
   ※アイシング（粉砂糖40g、レモン汁大さじ1/2を混ぜ合わせたもの）で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

手動でするときは>>>

段	角皿	手動設定
1段	角皿下段	オーブン1段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、190℃で約15分
2段	角皿上段 角皿下段	オーブン2段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、190℃で約16分

手作りのラッピングで ハートフルなプレゼントに

①

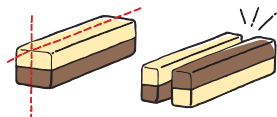
②

③ お子様には かわいい紙コップでもグー

※焼き上げは「型抜きクッキー」(77ページ)と同じ要領です。

アイスボックスクッキー

材料(80個・2段分)

クッキー生地
- バター(やわらかくしたもの) 140g
- 砂糖 …… 90g
- 卵 …… M1個
- バニラエッセンス …… 少々
- 薄力粉ⓐ …… 130g
- 薄力粉ⓑ …… 110g
- ココア …… 25g

1. 型抜きクッキー(77ページ)の①〜②と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉ⓐを加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉ⓑとココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。
2. 好みの形にし、3cm角(または直径3cm)の長さ24cmの棒状(2本)にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やしかためる。ラップを取って6mm厚さに切り、薄くバターをぬった2枚の角皿に並べる。

ナッツ&フルーツクッキー

材料(80個・2段分)

クッキー生地
- バター(やわらかくしたもの) 140g
- 砂糖 …… 90g
- 卵 …… M1個
- バニラエッセンス …… 少々
- 薄力粉 …… 230g
- ナッツ(くるみ、アーモンド、ピーナッツなど) …… 50g
- ドライフルーツ(ドレンチェリー、オレンジピール、レーズンなど) …… 50g

1. 型抜きクッキー(77ページ)の①〜④と同じようにする。③の生地を2等分して片方にきざんだナッツ、もう片方にきざんだドライフルーツを混ぜこむ。
2. 少し多めにバターをぬった2枚の角皿に、それぞれ40等分して丸めて並べる。フォークの背で縦横に押さえ、5mm厚さにする。

絞り出しクッキー

材料(36個・2段分)

クッキー生地
- バター(やわらかくしたもの) 140g
- 砂糖 …… 80g
- 卵 …… M1個
- バニラエッセンス …… 少々
- 薄力粉 …… 230g
- ドライフルーツ、ナッツなど …… 適量

1. 型抜きクッキー(77ページ)の①〜③と同じようにする。星型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
2. 薄くバターをぬった2枚の角皿に好みの形に間隔をあけて絞り出す。ドライフルーツやナッツなどをつける。
※生地がかたくて絞り出しにくいときは、暖かいところに置くか、手のひらで軽くもみます。

ココナッツクッキー

材料（72個・2段分）

- クッキー生地
  - バター（やわらかくしたもの）100g
  - 三温糖（なければ砂糖）……100g
  - 卵……M1個
  - 重曹……小さじ1/2
  - ココナッツⓐ（細かくきざむ）100g
  - 薄力粉……160g
- ココナッツⓑ……50g

1. 型抜きクッキー（77ページ）の①〜③と同じようにする。重曹、ココナッツⓐは薄力粉といっしょに入れる。生地を棒状にしてラップで包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。
2. 72等分して丸め、ココナッツⓑをまぶす。少し多めにバターをぬった2枚の角皿に並べ、スプーンの背で押さえ、1cm厚さにする。

1cm

ピーナッツバタークッキー

材料（約80個・2段分）

- クッキー生地
  - バター（やわらかくしたもの）120g
  - ピーナッツバター……90g
  - 砂糖……120g
  - 卵……M1個
  - 薄力粉……280g
  - ベーキングパウダー……小さじ1/2
- ドリュール
  - 卵……M1/2個分
  - 塩……小さじ1/4
- ピーナッツ……適量

1. 型抜きクッキー（77ページ）の①〜③と同じようにする。ベーキングパウダーは薄力粉といっしょにふるって入れる。
2. ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。打ち粉をしたラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばして直径4cmの丸型で抜く。少し多めにバターをぬった2枚の角皿に並べ、ドリュールをぬってきざんだピーナッツをのせる。

チョコチップクッキー

材料（約50個・2段分）

- クッキー生地
  - バター（やわらかくしたもの）160g
  - 砂糖……120g
  - 卵……M2個
  - 薄力粉……300g
  - ココア……25g
  - ベーキングパウダー……小さじ1
- チョコチップ……100g

1. 型抜きクッキー（77ページ）の①〜③と同じようにする。ココアとベーキングパウダーは、薄力粉と合わせる。チョコチップを加えてサックリと混ぜる。
2. 少し多めにバターをぬった2枚の角皿にスプーン2本を使って丸く落とし、スプーンの背で押さえ、1cm厚さにする。

シュークリーム

材料(24個・2段分) 180kcal(1個)　　mL=cc

カスタードクリーム
- 薄力粉、コーンスターチ　各大さじ4
- 砂糖 ……………160g
- 牛乳 ……………4カップ
- 卵黄 ……………M6個
- バター ……………60g
- ブランデー ……小さじ4
- バニラエッセンス …少々

シュー生地
- 水 ……………240mL
- バター ……………120g
- 薄力粉……………120g
- 卵 ……………M5～6個

アルミホイル

＊12個(1段分)を自動で焼くこともできます。

1. 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに庫内中央に置く。

2. **レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で **約9分** に合わせ、**スタート**を押す。途中、残り時間が **約4分30秒** と **約1分** のときに混ぜる。
   ※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
   ポイント>>> 加熱直後はやわらかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

3. バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。
   ポイント>>> ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

4. 大きめ(直径22cm以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で **約4分** に合わせ、**スタート**を押す。
   ポイント>>> 水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

5. 加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練ってから、**レンジ**を3度押し、**500W** にして**回転つまみ**で **約1分10秒** に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、手早くかき混ぜる。

6. 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

7. ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいのかたさに調節する。
   ポイント>>> 生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるくらいのかたさです。
   卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

8. 角皿2枚にアルミホイルを敷く。

9. 直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に生地を入れ、角皿2枚に12個ずつ間隔をあけて絞り出す。

10. スチーム容器に水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせて置く。**スチームメニュー**を押し、**回転つまみ**で**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号 8** に合わせ、**スタート**を押す。(角皿、食品は入れません)
    ご注意 レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て本体を傷めたりします。)
    手動でするときは>>> レンジを押し、1000Wで約1分30秒

11. スチーム予湿後、スチーム容器はそのまま庫内に残してすぐに、⑨の角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。
    ポイント>>> 生地の表面が乾いている場合は、生地に霧を吹いてから庫内に入れてください。

12. **スチームメニュー**を押し、**回転つまみ**で**シュー&パイシュー**の**メニュー番号 5-2段**(**5-1段**から**回転つまみ**を少し回して**5-2段**にします。)に合わせ、**スタート**を押す。
    ポイント>>> 焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。
    手動でするときは>>>

段	置き方	加熱
1段	角皿下段 スチーム容器 (庫内右奥)	オーブン1段を2度押し (表示部の[予熱]が消灯)、 200℃で30～35分
2段	角皿上段 角皿下段 スチーム容器 (庫内右奥)	オーブン2段を2度押し (表示部の[予熱]が消灯)、 200℃で35～40分

13. 加熱後、シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。

約38分

焼き上げの予温	スチームメニュー 8 スチーム 発酵・予湿	スチーム容器（庫内右奥）	約1分30秒

焼き上げ	スチームメニュー 5 シュー&パイシュー	1段	角皿下段 スチーム容器（庫内右奥）	2段	角皿上段 角皿下段 スチーム容器（庫内右奥）

パイシュー

材料（20個・2段分）250kcal（1個） mL=cc

カスタードクリーム
- 薄力粉、コーンスターチ 各大さじ4
- 砂糖ⓐ ……120g
- 牛乳 ……3カップ
- 卵黄 ……M6個
- バター ……60g
- ブランデー ……小さじ4
- バニラエッセンス……少々
- 生クリーム ……200mL
- 砂糖ⓑ ……40g

シュー生地
- 水 ……120mL
- バター……60g
- 薄力粉……60g
- 卵 ……M2～3個
- 冷凍パイシート（市販のもの）……2 1/2枚（1枚100gのもの）

オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

＊10個（1段分）を自動で焼くこともできます。

1. シュークリーム（80ページ）の①～③と同じようにしてカスタードクリームを作る。ただし、加熱時間は**約7分**にし、途中、残り時間が**約4分**と**約2分**のときに混ぜる。
2. 冷えた生クリームに砂糖ⓑを加え、七分立てにし、①に加えてなめらかになるまで混ぜる。
3. 冷凍パイシートを冷凍室から出し、20等分する。
4. シュークリームの④～⑦と同じようにする。ただし、水とバター、薄力粉の加熱時間は、**約2分30秒**にし、残りの薄力粉を加えてからの加熱時間は、**約40秒**にする。
5. 15cm角に切ったオーブン用クッキングペーパーを2枚用意し、1枚に軽く打ち粉をして、③のパイシートを1枚のせ、パイシートの上にも軽く打ち粉をして、もう1枚のオーブン用クッキングペーパーをかぶせる。めん棒でパイシートを約10cm角にのばす。
6. ⑤の上のオーブン用クッキングペーパーをはずし、④の生地の1/20量（約14g）をパイシートの中心にのせる。
7. パイシートの四隅をつまんで、シュー生地をしっかり包み込む。残りのパイシートと生地も同じようにする。

8. 出来上がった生地は、バットなどにのせ、ラップをして冷蔵室で約30分ねかせる。
9. 角皿2枚にアルミホイルを敷き、生地を10個ずつ間隔をあけて並べる。
10. シュークリームの⑩～⑫と同じようにする。加熱後、シュー皮が冷めれば②のクリームを絞り出し袋に入れ、シュー皮に穴を開けて詰める。
※冷凍パイシートのメーカーによって、焼き上がりの形や色が異なることがあります。

バリエーション　エクレア

※焼き上げは「シュークリーム」と同じ要領です。

1. シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って10cm長さの棒状に角皿1枚につき12個に絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート150gをつけてかためる。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。

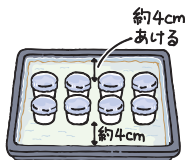
約30分（蒸らし5分含む）
ヘルシーメニュー 22 豆乳プリン
角皿下段

豆乳プリン（なめらかタイプ）

材料（底の直径8cm、高さ4cmのカップやココット型8個分）176kcal（1個）　mL=cc

A［豆乳 ………… 300mL	バニラエッセンス ……… 少々
A［砂糖 ……………… 70g	アルミホイル
生クリーム ………… 150mL	キッチンペーパー
卵黄 ………………… M5個	

※豆乳は、調整タイプ、無調整タイプのどちらでもできます。

1. 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W** にして**回転つまみ**で **約2分** に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。
2. ①に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせてこす。
3. ②を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。（フタの作り方は52ページ手作り豆腐の作り方②を参照）
4. 角皿の内側にキッチンペーパーを2枚重ねて敷きつめ（キッチンペーパーが角皿からはみ出さないように注意してください）、③を角皿の手前と奥とともに約4cmずつあけ、間隔をあけて安定よくのせる。角皿を角皿受け棚の下段に入れ、熱湯200mLを注ぐ。
（やけどに注意してください）

5. **回転つまみ**で**豆乳プリン**の**メニュー番号22**に合わせ、**スタート**を押す。
※自動加熱には蒸らし（5分）が含まれています。
手動でするときは>>> オーブン1段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、150℃で約25分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。
（加熱後も角皿に湯が残っていることがありますので、やけどに注意してください。）
※型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。厚みの薄いカップの場合は、加熱終了の10分ほど前に火の通り具合を見てください。縁が固まって、揺らすと真ん中が少し揺れるくらいで出来上がりです。やわらかすぎる場合は、延長機能を利用して加熱を延長してください。
6. 加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

バリエーション　プリン（なめらかタイプ）

- 豆乳の分量を牛乳に置きかえ、その他は豆乳プリンと同じ要領で加熱します。
- 写真は、仕上げにホイップクリームとカラメルソースで飾りつけをしています。

プリン

材料(ステンレス製プリン型10個分) 109kcal(1個) mL=cc

カラメルソース	プリン液
砂糖 ……………大さじ5	牛乳…………500mL
水、湯 …………各大さじ1	砂糖……………70g
アルミホイル、キッチンペーパー	卵 ……………M4個
	バニラエッセンス…少々

※陶器製のプリン型はかたまりにくいので、使用しないでください。

1. 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。
2. レンジを3度押し、500Wにして回転つまみで2分30秒～3分30秒に合わせ、スタートを押す。焦げ色がつけば、取り出して湯を加える。
   ※色がうすいときは延長してください。
   ご注意>>> 加熱後、冷たい調理台などに置くと容器が割れることがあります。湯を入れるとき、はじきますので、充分注意してください。
3. プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。
4. 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジを押し1000Wにして回転つまみで約2分30秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。
   ポイント>>> 卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまくかたまらないことがあります。

5. プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

6. 角皿の内側にキッチンペーパーを重ならないように敷きつめ、水200mLを注ぐ。型を中央に寄せぎみに間隔をあけてのせ、角皿受け棚の下段に入れる。
7. 回転つまみで豆乳プリンのメニュー番号22に合わせ、スタートを押して約30秒以内に仕上がりキーの(弱め)を押す。
   ※自動加熱には蒸らし(5分)が含まれています。
   手動でするときは>>> オーブン1段を2度押し(表示部の[予熱]が消灯)、140℃で約25分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。
   加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やしてから型から出す。

- アルミ製のプリン型はオーブン1段を2度押し(表示部の予熱が消灯)、140℃で約25分加熱後、庫内で約5分蒸らしてください。
- 型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、延長機能を利用して加熱を延長してください。
- プリン液の牛乳を豆乳に置きかえて豆乳プリンを作ることもできます。

アップルパイ

材料(直径23cmの金属製パイ皿1個分) 320kcal(1/8切れ)

りんごの甘煮	
りんご(紅玉など酸味のある種類) 4個(正味600g)	冷凍パイシート(市販のもの) ……4枚(1枚100gのもの)
砂糖 ……………………120g	ドリュール
レモン汁 ………………1/2個分	卵黄 ………M1個
コーンスターチ …………小さじ2	水………小さじ1
シナモン(お好みで加えてください) 少々	あんずジャム、ラム酒 各適量

1. りんごは4つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちょう切りにし、すぐに塩水にさらす。
2. ①を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、ラップをして庫内中央に置く。
3. レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約7分に合わせ、スタートを押す。加熱後、汁気をきり、コーンスターチ(同量の水で溶く)を混ぜる。フタをせずに庫内中央に置き、レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約1分30秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、好みでシナモンを加えて冷ます。
4. 冷凍パイシートを半分に分ける。打ち粉をした台でそれぞれのパイシートをめん棒で3～4mm厚さにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。

5. 1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴をあける。
6. りんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリュールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。
7. 余ったふちを切り取って表面にドリュールをぬる。余ったパイシートをまとめてのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵室で約30分ねかせる。
8. 表面にドリュールをぬって3～4カ所切り目を入れる。角皿を角皿受け棚の下段に入れてパイ皿を角皿の中央にのせる。
9. オーブン1段を2度押し(表示部の予熱が消灯)、温度キー(/)で220℃に合わせて回転つまみで約30分に合わせ、スタートを押す。加熱後、熱いうちにラム酒で溶いたあんずジャムをぬる。

ブラウニー

材料（角皿1枚分）5300kcal（全量）

A	薄力粉	200g
A	ココア	30g
A	ベーキングパウダー	小さじ1
B	バター（小さく切る）	200g
B	チョコレート（細かく割る）	180g
	卵	M4個
	三温糖	150g
C	くるみ（粗くきざむ）	130g
C	レーズン	70g
C	ラム酒	大さじ2
	オーブン用クッキングペーパー	

1. 角皿に薄くバター（分量外）をぬって、オーブン用クッキングペーパーを敷く。Aは合わせてふるっておく。
2. 耐熱容器にBを入れて、ラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を3度押し、**500W**にして**回転つまみ**で**1〜2分**に合わせ、**スタート**を押す。
   ポイント>>> 質や固さにより加熱時間が異なります。固ければ延長機能で加熱を追加してください。
   加熱後、かき混ぜて溶かす。
3. ボールに卵を割り入れて溶きほぐし、三温糖を加えて、砂糖のザラザラ感がなくなるまですり混ぜ、②を加えて混ぜる。
4. ③に①の粉をふるい入れてサックリと混ぜ、Cを加えて混ぜ合わせる。
5. ①の角皿に④を入れて表面をならす。角皿を角皿受け棚の上段に入れて**オーブン1段**を2度押し、（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（△▽）で**170℃**に合わせて**回転つまみ**で**約30分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、網にのせて冷まし、適当な大きさに切る。

ベイクドチーズケーキ

材料（直径21cmのタルト型1個分）320kcal（1/8切れ）

タルト生地	バター	60g
タルト生地	砂糖	40g
タルト生地	溶き卵	M1/2個分
タルト生地	バニラエッセンス	少々
タルト生地	薄力粉	120g
	レーズン	15g
チーズクリーム	クリームチーズ（やわらかくしたもの）	200g
チーズクリーム	カッテージチーズ（裏ごしタイプ）	100g
チーズクリーム	砂糖	90g
チーズクリーム	卵黄	M2個
チーズクリーム	コーンスターチ	30g
チーズクリーム	レモン汁	1/2個分
チーズクリーム	レモンの皮（国産のものをすりおろす）	1/2個分
チーズクリーム	バニラエッセンス	少々
チーズクリーム	卵白	M2個

1. 型抜きクッキー（77ページ）の①〜③と同じようにして生地を作り、ラップに包んで冷蔵室で約1時間ねかせる。
2. ボールにクリームチーズとカッテージチーズを入れ、泡立器でよく混ぜる。
3. ②に砂糖を加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
4. コーンスターチ、レモン汁、レモンの皮、バニラエッセンスを加えてそのつど混ぜる。
5. 卵白はツノが立つまで泡立て、④に加えて混ぜる。
6. ラップとラップの間に①の生地をはさんで、めん棒で3mmの厚さにのばし、型にきっちりと敷き詰め、余った縁はめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面にフォークでたくさん穴をあける。
7. ⑥の底にレーズンを散らし、⑤を流し入れて角皿にのせる。
8. ⑦を下段に入れて**オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（△▽）で**170℃**に合わせて**回転つまみ**で**約55分**に合わせ、**スタート**を押す。型に入れたまま、粗熱を取る。
   ※加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。

やきいも

材料 297kcal（1本）

さつまいも……………………………4本（1本250g）

1. さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。
2. 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**やきいも**の**メニュー番号15**に合わせ**スタート**を押して予熱する。（食品は入れません）
3. **予熱**が完了すれば、ミトンを使って、角皿にいもを並べ、**スタート**を押す。

手動でするときは>>> オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、250℃で予熱後、30～35分

※このメニューは角皿を入れて予熱します。

バリエーション ベイクドポテト

※焼き上げは「やきいも」と同じ要領です。※仕上がりキーの（強め）を使います。

材料

じゃがいも　4個（600g）
バター、塩……各適量

1. じゃがいもは洗って水気をふく。
2. 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**やきいも**の**メニュー番号15**に合わせ、**スタート**を押して約30秒以内に**仕上がりキー**の（強め）を押して予熱する。（食品は入れません）
3. 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿にいもを並べ、**スタート**を押す。

手動でするときは>>> オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、250℃で予熱後、約35分　※このメニューは角皿を入れて予熱します。

4. 十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせる。好みで塩をふる。

りんごジャム

手動加熱 レンジ1000W　付属品は入れません

材料（でき上がり量ー約280g分） 500kcal（全量）

りんご（紅玉など酸味のある種類）……………1個（正味230g）	レモン汁 ……………1/2個分 砂糖 ……………100g

1. りんごは4つ割りにして皮と芯を取り、塩水につけて水気をきりすりおろす。
2. 大きめの耐熱容器に①、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**7～8分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、そのまま冷ますと全体にかたまってジャム状に仕上がる。

いちごジャム

材料（でき上がり量ー約280g分） 490kcal（全量）

いちご………1パック（300g）	レモン汁 ……………1/2個分 砂糖 ……………100g

1. 大きめの耐熱容器に、へたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**9～10分**に合わせ、**スタート**を押す。途中、1～2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、**スタート**を押して加熱を続ける。

※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

2. 加熱後、そのまま冷ますと全体がかたまってジャム状に仕上がる。

ポイント>>> つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごします。

発酵の予湿	スチームメニュー 8 スチーム 発酵・予湿	スチーム容器（庫内右奥）	約1分30秒
焼き上げの予湿	スチームメニュー 8 スチーム 発酵・予湿	スチーム容器（庫内右奥）	約1分30秒

約20分

焼き上げ	スチームメニュー 6 ロールパン	1段	角皿上段 スチーム容器（庫内右奥）	2段	角皿上段 角皿下段 スチーム容器（庫内右奥）

ロールパン

材料（24個・2段分）140kcal（1個分） mL=cc

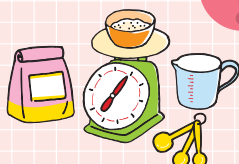
パン生地
- 強力粉……………500g
- 砂糖……………大さじ5
- 塩……………小さじ1
- ドライイースト……………小さじ2⅔（8g）
- 牛乳（室温のもの）…280mL
- 卵……………L1個
- バター……………90g

ドリュール
- 溶き卵……M½個分
- 塩……………少々

＊12個（1段分）を自動で焼くこともできます。

1. 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、やわらかくしたバターを混ぜこむ。
2. 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。
   ポイント>>>こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン（小麦粉に含まれるタンパク質）の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。
3. 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。
   指が透けて見えるくらいに
4. きれいに丸めなおして薄くサラダ油をぬったボールに生地を入れ、表面に霧を吹く。

POINT

パン作りのコツとポイント

材料
- 材料はきちんとはかりましょう。
- イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷凍室で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

ドリュールは、やわらかいハケでそっとぬりましょう

発酵は様子を見て加減を
室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

間隔をあけて並べて
2次発酵後、生地は2〜2.5倍にふくれます。

生地が乾燥しないように気をつけて
ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときもロールパンなどおおいのしないものは、途中、何度か霧を吹いてください。

おいしく食べるために
焼き上がったら粗熱をとり、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。

⑤ スチーム容器に水を30mL（大さじ2）入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせて置く。**スチームメニュー**を押し、**回転つまみ**で、**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号 8** に合わせ、**スタート**を押す。（角皿、食品は入れません）

ご注意 レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。（火花が出て本体を傷めたりします。）

手動でするときは>>>レンジを押し、1000Wで約1分30秒

⑥ スチーム予湿後、スチーム容器はそのまま庫内に残してすぐに、角皿を角皿受け棚の下段に入れ、④をのせる。**発酵**を押し、**温度キー**（△▽）で **40℃** に合わせて**回転つまみ**で **40～50分** に合わせ、**スタート**を押し、1次発酵をする。

ポイント>>>1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

⑦ 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。（ガス抜き）

⑧ 生地をスケッパーか包丁で24等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

⑨ 角皿2枚に薄くバターをぬる。

⑩ 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。2枚の角皿に12個ずつ間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。生地に霧を吹く。

⑪ ⑤と同じ要領でスチーム発酵・予湿をする。（角皿、食品は入れません）

⑫ スチーム予湿後、スチーム容器はそのまま庫内に残してすぐに、角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れて**発酵**を押し、**温度キー**（△▽）で **40℃** に合わせて**回転つまみ**で **40～50分** に合わせ、**スタート**を押し、2次発酵をする。途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。

ポイント>>>2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

⑬ 角皿とスチーム容器を取り出し、スチーム容器に水を30mL（大さじ2）入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせて置く。**スチームメニュー**を押し、**回転つまみ**で、**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号 8** に合わせ、**スタート**を押す。（角皿、食品は入れません）

ご注意 レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。（火花が出て本体を傷めたりします。）

手動でするときは>>>レンジを押し、1000Wで約1分30秒
予湿中、パン生地の表面にドリュールをぬる。

⑭ スチーム予湿後、スチーム容器はそのまま庫内に残してすぐに、角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。**スチームメニュー**を押し、**回転つまみ**で**ロールパン**の**メニュー番号 6-2段**（**6-1段** 段から**回転つまみ**を少し回して **6-2段** にします。）に合わせ、**スタート**を押す。

手動でするときは>>>

1段	角皿上段 スチーム容器 （庫内右奥）	オーブン1段を2度押し （表示部の[予熱]が消灯）、 190℃で約17分
2段	角皿上段 角皿下段 スチーム容器 （庫内右奥）	オーブン2段を2度押し （表示部の[予熱]が消灯）、 190℃で約20分

バリエーション ※パン生地の配合、スチーム発酵・予湿、発酵、ドリュールの配合、焼き上げは「ロールパン」と同じ要領です。

あんパン（24個・2段分）

① 成形は生地を円形にのばしてつぶあん（600g）を24等分して包み、あんがはみ出さないように包み目をしっかりと、とめておく。
※焼く前にけしの実、ごま、さくらの花の塩漬けなどをのせてもよいでしょう。

ウインナーロール（24個・2段分）

① ロールパンと同じように成形して2次発酵後、ドリュールをぬって中央にカミソリで3～4cm長さの切りこみを深く入れ、ウインナーの輪切り120gとミックスベジタブル85gをしっかりつめる。ピザ用チーズ120gをのせて焼く。

バゲット
ブール
クッペ

約25分

2次発酵の予湿	スチームメニュー 8 スチーム発酵・予湿 （弱め）	スチーム容器（庫内右奥）	約40秒
焼き上げ	スチームメニュー 7 フランスパン	角皿上段 角皿下段	

フランスパン（バゲット）

材料（2本分） 555kcal（1本）　　mL=cc

パン生地
- フランスパン専用粉……300g
- 砂糖……小さじ$\frac{1}{2}$
- 塩……小さじ$\frac{2}{3}$
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- レモン汁……小さじ1
- 水（冷蔵）……185mL

カミソリ

キャンバス地
（パン生地が角皿につかないように生地の下に敷いたり、乾燥を防ぐために生地にかけたりするのがキャンバス地です。厚手の目のつまった木綿地で、デパートなどの製菓、製パン道具の売場で売られています。）

生地を移動させる板
（ダンボールを長さ約35cm、幅約15cmの楕円に切り、すべりをよくするためにストッキングをかぶせます。プロも同じような道具を使っていますが、板状のものにさらしを巻きつけたもので代用してもよいでしょう。）

POINT 7 フランスパンのポイント

材料
- フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、8割を強力粉に、2割を薄力粉に置き換えてください。
- こね上がりの生地の温度が高くならない様、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料全てを冷蔵室で冷やしたものを使います。

生地の扱い
- フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。
- 1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとおおいをかけてください。

発酵と、発酵の目安
- やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20〜30℃が理想的です。
- 1次発酵の生地は2〜2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

焼き上げ
- フランスパン独特のパリパリ感や、つやは、熱い蒸気をオーブンの中に立てることがポイントです。

① 材料表の材料でロールパン（86ページ）の①〜③と同じようにする。

② きれいに丸めなおして、薄くサラダ油をぬったボールに入れ、ラップをする。

③ 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、②をのせる。**発酵**を押し、**温度キー**（△▽）で**30℃**に合わせて**回転つまみ**で**約2時間30分**に合わせ、**スタート**を押し、1次発酵をする。
※フランスパンは、長時間発酵させるため、1次発酵のときは、ラップをして発酵します。

④ 軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスケッパーか包丁で2等分し、やさしくふんわりと2つにたたむようにし、ラップをかけて約20分休ませる。（ベンチタイム）

⑤ 生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのばして、平らにする。向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じる。さらに向こう側から手前に折って手の腹で押さえ、閉じ目をしっかりつまんでひっつけ、両手で転がして約30cm長さにする。

向こう側1/3を折る

さらに手前に折る

生地をつまんでひっつける

⑥ 角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を並べる。キャンバス地をたるませて溝状にし、生地に霧を吹く。

⑦ スチーム容器に水を30mL（大さじ2）入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせて置く。**スチームメニュー**を押し、**回転つまみ**で、**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号8**に合わせ、**スタート**を押して約30秒以内に**仕上がりキー**の▽（弱め）を押す。（角皿、食品は入れません）

ご注意 レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。（火花が出て本体を傷めたりします。）

手動でするときは>>> レンジを押し、1000Wで約40秒

⑧ スチーム予湿後、スチーム容器はそのまま庫内に残してすぐに、角皿を角皿受け棚の上段に入れて**発酵**を押し、**温度キー**（△▽）で**30℃**に合わせて**回転つまみ**で**約40分**に合わせ、**スタート**を押し、2次発酵をする。途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。発酵後、角皿からキャンバス地ごと生地を取り出す。生地が乾燥しないように上からもキャンバス地をかけ、その上からラップをかける。

⑨ スチーム容器を取り出す。角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。（食品は入れません）**スチームメニュー**を押し、**回転つまみ**で、**フランスパン**の**メニュー番号7**に合わせ、**スタート**を押して予熱する。予熱をしている間に霧吹き、生地を移動させる板、熱湯100mL、カミソリ、ミトン2枚を準備しておく。

⑩ 予熱が完了すれば、ミトンを使って上段の角皿を取り出してドアを閉める。生地の下のキャンバス地を少し持ち上げて、板にコロンと移し、角皿に間隔をあけて2本のせかえる。

真上から見たところ

⑪ カミソリで3本ずつ切りこみ（クープ）を入れ、霧を吹く。ミトンを使って角皿を角皿受け棚の上段に戻す。ミトンをした手で下段の角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れて**スタート**を押す。

ご注意
- 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）
- 角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

手動でするときは>>> オーブン2段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、250℃で予熱後、23〜25分
※このメニューは角皿を入れて予熱します。

ひと口メモ
フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを『リーンなパン』といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは『リッチなパン』と呼びます。
フランスパンは、パンの中でも難易度が高く、上級者向きです。計量や室温、さまざまな影響を受けやすいので、何度か挑戦して、コツをマスターしてください。

バリエーション 形を変えてたのしむ
※パン生地の配合、スチーム発酵・予湿、発酵、焼き上げは「フランスパン（バゲット）」と同じ要領です。

ブール
① 1次発酵後の生地を4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。切り込み（クープ）は#の字にする。

クッペ
① 1次発酵後の生地を4等分し、成形は四角くのばしたあと、向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じて向こう側の左右の角を中央に折り返して押さえる。もう一度、向こう側から手前に折り返して閉じ目をしっかりつまんでひっつける。やさしく転がして形をととのえる。切り込み（クープ）は一文字にする。

フランスパン（カンパーニュ）

材料（1個分） 1110kcal（1個）　mL=cc

パン生地	フランスパン専用粉・・・300g	キャンバス地
	砂糖・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2	カミソリ
	塩・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2/3	茶こし
	ドライイースト・・・小さじ1（3g）	
	レモン汁・・・・・・・・・・・・小さじ1	
	水（冷蔵）・・・・・・・・・・ 185mL	

1. 材料表の材料でロールパン（86ページ）の①〜③と同じようにする。
2. フランスパン（バゲット）（88ページ）の②〜④と同じようにする。ただし、1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せず、やさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。
3. 角皿にキャンバス地を敷いて、やさしく丸め直した生地をのせ、手のひらで押さえて直径18cmにして、生地に霧を吹く。
4. フランスパン（バゲット）の⑦〜⑨と同じようにする。ただし、予熱をしている間に霧吹き、熱湯100mL、茶こし、カミソリ、ミトン2枚を準備しておく。

5. 予熱が完了すれば、ミトンを使って上段の角皿を取り出してドアを閉める。生地の上にかけたキャンバス地で受けるようにして手にのせかえ、ミトンをした手で角皿を少し傾けて生地をのせる。生地に霧を吹き、茶こしで粉（フランスパン専用粉または強力粉）をふって、切り込み（クープ）を入れる。
6. ミトンを使って角皿を角皿受け棚の上段に戻す。ミトンをした手で下段の角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れて**スタート**を押す。

ご注意
- 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）
- 角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

手動でするときは>>>オーブン2段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、250℃で予熱後、23〜25分

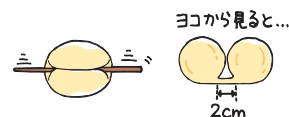
※このメニューは角皿を入れて予熱します。

フランスパン（フォンデュ）

材料（8個分） 120kcal（1個）　mL=cc

パン生地	フランスパン専用粉・・・260g	キャンバス地
	砂糖、塩・・・・・・・・・各小さじ2/3	
	ドライイースト 小さじ1 1/2（4g）	
	レモン汁・・・・・・・・・・・・小さじ1	
	水（冷蔵）・・・・・・・・・・・160mL	

1. 材料表の材料でロールパン（86ページ）の①〜③と同じようにする。
2. フランスパン（バゲット）（88ページ）の②〜④と同じようにする。ただし、1次発酵をし、ガス抜きした生地は8等分し、成形は、やさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。
3. 生地をやさしく丸め直して、生地の中央をさいばしで下まで押しつけ、2cm幅にころがして平らにする。

4. 生地の両端をつまんで、丸く形をととのえる。
5. フランスパン（バゲット）の⑥〜⑨と同じようにするが、**フランスパン**の**メニュー番号 7** に合わせて**スタート**を押した後約30秒以内に**仕上がりキー**の（弱め）を押し、予熱する。予熱をしている間に霧吹き、熱湯100mL、ミトン2枚を準備しておく。

6. 予熱が完了すれば、ミトンを使って上段の角皿を取り出して、ドアを閉める。角皿に生地を両手でそっとのせて霧を吹く。
7. ミトンを使って角皿を角皿受け棚の上段に戻す。ミトンをした手で下段の角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れて**スタート**を押す。

ご注意
- 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）
- 角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

手動でするときは>>>オーブン2段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、250℃で予熱後、18〜20分

※このメニューは角皿を入れて予熱します。

発酵の予湿	スチームメニュー 8 スチーム発酵・予湿	スチーム容器（庫内右奥）	約1分30秒
焼き上げの予湿	スチームメニュー 8 スチーム発酵・予湿	スチーム容器（庫内右奥）	約1分30秒
焼き上げ	手動加熱 オーブン	角皿下段 スチーム容器（庫内右奥）	

山食パン

材料（[底]20×8×[高さ]8.5cmの1斤用パン型1本分） 127kcal（1/12切れ）　mL=cc

パン生地	強力粉・・・・・・・・・・・・・・・300g	ドリュール
	砂糖・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2	溶き卵・・・・・M 1/2個分
	塩・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1	塩・・・・・・・・・・・・・少々
	ドライイースト 小さじ1 1/3（4g）	オーブン用クッキングペーパー
	牛乳（室温のもの）・・・210mL	
	バター・・・・・・・・・・・・・・・・20g	

1. 材料表の材料でロールパン（86ページ）の①〜④と同じようにする。
2. ロールパンの⑤〜⑧と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイム。
3. それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバターをぬり、オーブン用クッキングペーパーを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。生地に霧を吹く。

   ご注意>>>オーブン用クッキングペーパーは庫内壁面に接触しないようにしてください。
4. スチーム容器に水を30mL（大さじ2）入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせて置く。**スチームメニュー**を押し、**回転つまみ**で**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号 8** に合わせ、**スタート**を押す。（角皿、食品は入れません）

   ご注意 レンジ加熱が入りますので、角皿は使わないでください。（火花が出て本体を傷めたりします。）

   手動でするときは>>>レンジを押し、1000Wで約1分30秒
5. スチーム予湿後、スチーム容器はそのまま庫内に残してすぐに、角皿を角皿受け棚の下段に入れ、型を角皿の中央に横方向になるようにのせる。**発酵**を押し、**温度キー**（△▽）で **40℃** に合わせて**回転つまみ**で **40〜50分** に合わせ、**スタート**を押し、2次発酵をする。途中表面が乾いていれば、霧を吹く。

   ポイント>>>2次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。
6. 角皿とスチーム容器を取り出し、スチーム容器に水を30mL（大さじ2）入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせて置く。**スチームメニュー**を押し、**回転つまみ**で、**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号 8** に合わせ、**スタート**を押す。（角皿、食品は入れません）

   ご注意 レンジ加熱が入りますので、角皿は使わないでください。（火花が出て本体を傷めたりします。）

   手動でするときは>>>レンジを押し、1000Wで約1分30秒

   予湿中、パン生地の表面にドリュールをぬる。
7. スチーム予湿後、スチーム容器はそのまま庫内に残してすぐに、パン型ののった角皿を角皿受け棚の下段に戻す（型は角皿の中央に横方向にのせる）。**オーブン1段**を2度押し（表示部の **予熱** が消灯）、**温度キー**（△▽）で **190℃** に合わせて**回転つまみ**で **約30分** に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、型から出してオーブン用クッキングペーパーをはがす。

クリスピーなピザ（マルゲリータ）

材料（直径25cmのピザ1枚分）80kcal（1/8切れ）

ピザ生地		トッピング	
強力粉、薄力粉	各35g	トマトソースまたはピザソース（市販のもの）	適量
塩	少々	モッツァレラチーズ（2cm角に切る）	90g
ドライイースト	小さじ2/3(2g)	バジルの葉（なければドライバジル）	8枚
牛乳	大さじ1	オーブン用クッキングペーパー	
水	小さじ4		
オリーブオイル	小さじ2		

＊2枚（2段分）を自動で焼くこともできます。
※モッツァレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

1. 材料表の材料でロールパン（86ページ）の①〜④と同じようにする。
2. ロールパンの⑤〜⑧と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイム。（ベンチタイムは約10分）
3. 生地を直径25cmの円形にのばし、オーブン用クッキングペーパーにのせる。
   ご注意>>>オーブン用クッキングペーパーは角皿からはみ出さない様に切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
4. スチーム予湿後のスチーム容器を取り出す。角皿を角皿受け棚の下段（2段のときは、角皿受け棚の上段と下段）に入れる。**回転つまみ**で**クリスピーなピザ**の**メニュー番号18-1段**（2段のときは、**回転つまみ**を少し回して**18-2段**にします。）に合わせ、**スタート**を押して予熱する。（食品は入れません）
5. ③にトマトソースをぬってチーズを散らす。

6. 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に⑤をのせて、角皿受け棚の下段に戻し**スタート**を押す。加熱後、バジルの葉をのせる。

ご注意 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

手動でするときは>>> ※このメニューは角皿を入れて予熱します。

1段	角皿下段	オーブン1段を押し（表示部の[予熱]が点灯）、250℃で予熱後、約8分
2段	角皿上段 角皿下段	オーブン2段を押し（表示部の[予熱]が点灯）、250℃で予熱後、約11分

バリエーション ※焼き上げは「クリスピーなピザ（マルゲリータ）」と同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング	
トマトソースまたはピザソース（市販のもの）	適量
ピザ用チーズ	90g
生ハム	5〜6枚
ルッコラ（なければドライバジルを適量）	5〜6枚

1. 加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

【ルッコラって?】
ゴマに似た香りとクレソンのような辛みがあるサラダ用のイタリアンハーブです。

アンチョビと野菜

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング			
トマトソースまたはピザソース（市販のもの）	適量	アスパラガス	1 1/2本
アンチョビ（缶詰）	5切れ	オリーブ	適量
パプリカ（赤、黄）	適量	ピザ用チーズ	90g
		きざみパセリ	少々

1. パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。
2. 加熱後、きざみパセリを散らす。

市販の冷凍ピザ

市販の冷凍ピザは、**手動**で加熱します。

● 包装しているラップをはずし、角皿にのせて角皿受け棚の下段に入れる。**オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（△▽）で**230℃**に合わせて**回転つまみ**で**13〜14分**に合わせ、**スタート**を押す。
※13〜14分は直径約15cmの目安時間です。サイズによって加熱時間を加減してください。
※食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

ピザ(レギュラータイプ)(サラミ)

材料(直径25cmのピザ1枚分) 153kcal(1/8切れ) mL=cc

ピザ生地
- 強力粉………80g
- 薄力粉………40g
- 砂糖……小さじ2/3
- 塩………小さじ1/3
- ドライイースト ….小さじ1/2(1.5g)
- 水…………70mL
- サラダ油…大さじ1/2

トッピング
- ピザソース(市販のもの) 適量
- サラミソーセージ(薄切り) ……………………15枚
- 玉ねぎ(薄切り) ……………1/4個(50g)
- ピーマン(薄切り)………1個
- マッシュルーム(スライス・缶詰) ……………………40g
- ピザ用チーズ…………90g

オーブン用クッキングペーパー

＊2枚(2段分)を自動で焼くこともできます。

1. 材料表の材料でロールパン(86ページ)の①〜④と同じようにする。
2. ロールパンの⑤〜⑧と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイム。(ベンチタイムは約10分)
3. 生地を直径25cmの円形にのばし、オーブン用クッキングペーパーにのせる。
   ご注意>>> オーブン用クッキングペーパーは角皿からはみ出さない様に切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
4. スチーム予湿後のスチーム容器を取り出す。角皿を角皿受け棚の下段(2段のときは、角皿受け棚の上段と下段)に入れる。**回転つまみ**で**クリスピーなピザ**の**メニュー番号18-1段**(2段のときは、**回転つまみ**を少し回して**18-2段**にします)に合わせ、**スタート**を押して約30秒以内に**仕上がりキー**の(強め)を押して予熱する。(食品は入れません)
5. ③にピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。
   ※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。
6. 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に⑤をのせて、角皿受け棚の下段に戻し**スタート**を押す。

ご注意 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)

手動でするときは>>> ※このメニューは角皿を入れて予熱します。

1段	角皿下段	オーブン1段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250°Cで予熱後、約10分
2段	角皿上段 角皿下段	オーブン2段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250°Cで予熱後、約16分

バリエーション

※焼き上げは「ピザ(レギュラータイプ)(サラミ)」と同じ要領です。

キムチ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング
- キムチ……………………80g
- ゆで卵……………………1個
- マヨネーズ………………適量

※ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

1. キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

たらこ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング
- ピザソース(市販のもの)……適量
- たらこ……………………50g
- ピザ用チーズ……………100g
- 刻みのり…………………適量

1. たらこは薄皮をとり、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

ツナトマト

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング
- ピザソース(市販のもの)…適量
- ツナ(缶詰)……………80g
- トマト…………小1個(100g)
- 玉ねぎ…………1/4個(50g)
- ピザ用チーズ…………100g

1. ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

ナン

焼き上げ	手動加熱	角皿上段
	オーブン	角皿下段

材料（4枚・2段分）230kcal（1枚） mL=cc

ナン生地	ドライイースト・・・小さじ1(3g)
強力粉・・・・・・・・・・・・・200g	プレーンヨーグルト 小さじ4(20g)
砂糖・・・・・・・・・・・・・小さじ2	水・・・・・・・・・・・・・・・100mL
塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2	サラダ油・・・・・・・・・・小さじ4

1. 材料表の材料でロールパン（86ページ）の①〜④と同じようにする。
2. ロールパンの⑤〜⑧と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を4等分してベンチタイム。
3. 打ち粉をふった台にのせ、生地にも多めに打ち粉をして長さ約25cmの細長い三角形になるように手でのばす。生地は縮みやすいので、「ある程度のばしたら生地を休ませ、その間に他の生地をのばす」を繰り返し、ラップをかけておく。
4. スチーム予湿後のスチーム容器を取り出す。角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。（食品は入れません）
5. **オーブン2段**を押し（表示部の**予熱**が点灯）**温度キー**（△▽）で**250℃**に合わせて**スタート**を押して予熱する。

6. 予熱が完了すれば、まず角皿を1枚取り出してドアを閉める。生地をのばしながら、生地が角皿に対して横方向になる様に2枚並べ、元の棚に入れる。続いてもう1枚の角皿を取り出してドアを閉め、残りの生地を同じようにして並べ、元の棚に入れてドアを閉める。**回転つまみ**で**6〜7分**に合わせ、**スタート**を押す。
※1段で焼くときは角皿受け棚の上段に入れて**オーブン1段**を押し（表示部の**予熱**が点灯）、**250℃**で予熱後、**4〜5分**焼く。

ご注意 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

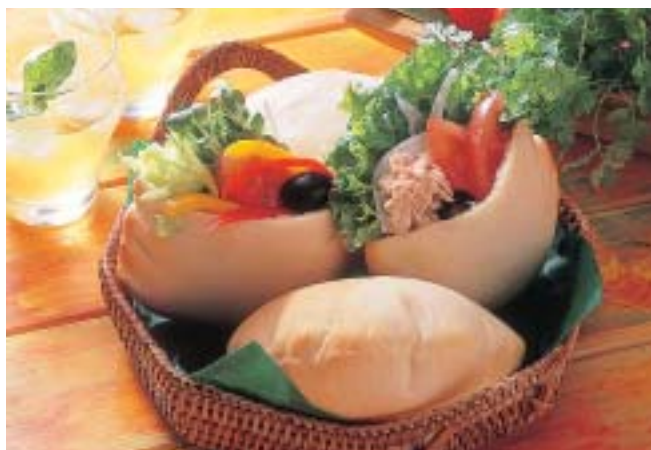
ひと口メモ 予熱した角皿に生地をのせて焼く方法は、熱した石釜にじかに入れて焼くプロの技を取り入れました。

ピタパン

焼き上げ	手動加熱	角皿上段
	オーブン	角皿下段

材料（8個・2段分）130kcal（1枚） mL=cc

ピタパン生地 強力粉・・・・・・・・・・・220g	水・・・・・・・・・・・・・140mL
砂糖・・・・・・・・・大さじ1/2	オリーブオイル・・・小さじ2
塩・・・・・・・・・・・・小さじ2/3	具（トマト、カイワレ菜、ツナなど
ドライイースト 小さじ1(3g)	お好みで）・・・・・・・・・・・・・適量

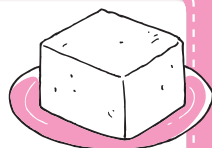
1. 材料表の材料でロールパン（86ページ）の①〜④と同じようにする。
2. ロールパンの⑤〜⑧と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を8等分してベンチタイム。
3. 打ち粉をふった台にのせ、生地にも多めに打ち粉をしながらめん棒で直径約12cmの円形にのばす。生地は縮みやすいので、「ある程度のばしたら生地を休ませ、その間に他の生地をのばす」を繰り返して、直径12cmにし、ラップをかけておく。
4. スチーム予湿後のスチーム容器を取り出す。角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。（食品は入れません）
5. **オーブン2段**を押し（表示部の**予熱**が点灯）**温度キー**（△▽）で**250℃**に合わせて**スタート**を押して予熱する。
6. 予熱が完了すれば、まず角皿を1枚取り出してドアを閉める。生地を角皿に4個並べ、元の棚に入れる。続いてもう

1枚の角皿を取り出してドアを閉め、残りの生地を並べて元の棚に入れてドアを閉める。**回転つまみ**で**6〜7分**に合わせ、**スタート**を押す。
※1段で焼くときは角皿受け棚の上段に入れて**オーブン1段**を押し（表示部の**予熱**が点灯）、**250℃**で予熱後、**4〜5分**焼く。

ご注意 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

加熱後、粗熱が取れたら、切って好みの具を入れる。

ひと口メモ 高温になった角皿に生地をのせることで、プックリとふくらむピタパン。多めに打ち粉をして、しっかりのばし、そのあと生地を休ませるのがポイントです。
※生地ののばし方などによって、ふくれ方が個々に異なることがあります。

お料理便利集

豆腐の水きり

ラップ無し

- 1/2丁ずつキッチンペーパーで包み、耐熱性の皿にのせる。
  ラップをせずに庫内中央に置く。
- 1丁（300g）
  レンジを3度押して、**500W** で **約2分**

乾物をもどす（干ししいたけ）

ラップ有り

- 耐熱容器に、ひたひたの水とともに入れ、ラップで落としブタをする。庫内中央に置く。
- 2枚（10g）
  レンジを押して、**1000W** で **約50秒**

果汁を絞りやすく（柑橘類）

ラップ無し

- 耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央に置く。
- 1個（100g）
  レンジを押して、**1000W** で **約20秒**

ベーコンの油抜き

ラップ無し

- キッチンペーパーにはさんで、耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央に置く。
- 2枚（30g）
  レンジを3度押して、**500W** で **40〜50秒**

パスタをゆでる

ラップ無し

- 底の平らな耐熱性プラスチック容器、または耐熱性ガラス容器（分量の水を加えたとき、容器の約1/2以下になるものが適しています。）にスパゲティ50gと水500mL、塩、サラダ油各小さじ1を入れる。スパゲティが容器に入らないときは、折って入れる。ラップをせずに庫内中央に置く。
- スパゲティ50g
  レンジを押して、**1000W** で **約15分**
- 加熱後、スパゲティ同士がくっついているときは、ゆで汁の中で軽く混ぜてほぐす。やわらかめにしたいときは、そのまましばらくゆで汁につけておく。ザルに上げて水気をきり、サラダ油をからめる。

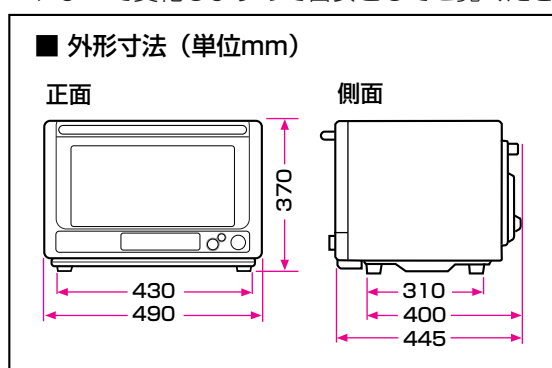
※加熱時間は目安です。メーカーによって仕上がりが異なることがあります。

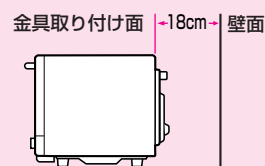
※平たいパスタ（ラザーニアやフェットチーネなど）は上手くできません。

仕　様

定　格　電　圧		交流 100V	
定　格　周　波　数		50Hz-60Hz共用	
レ ン ジ	定格消費電力	1,460W	
	定格高周波出力	1,000W・600W ・500W・200W相当	
	発振周波数	2,450MHz	
グ リ ル	定格消費電力	1,400W	
オーブン	定格消費電力	1,400W	
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)110～250℃	
外　形　寸　法		幅490×奥行445×高さ370(mm)	
加熱室有効寸法		幅405×奥行315×高さ235(mm)	
質　　量		約17kg	
角　　皿		420×290(mm)	
電源コードの長さ		約1.4m	
区　分　名		F	
電子レンジ機能の年間消費電力量	55.8kWh／年	年間待機時消費電力量	0kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	14.0kWh／年	年間消費電力量	69.8kWh／年

- 年間消費電力量（kWh／年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。

■ 外形寸法（単位mm）

落下・転倒防止用金具(別売)について

オーブンレンジの背面上部に、転倒を防ぐためL型アングルが付けられます。柱や壁などに固定してください。金具取り付け面と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。

RK-TB1

希望小売価格 945円(税抜価格 900円)・工事費別
(2007年6月現在)

- 設置するときは、壁面より左側面6cm以上、右側面3cm以上、天面20cm以上(前面は、開放)空間を設ける必要があります。
- 待機中(表示が消えている状態)の消費電力量は、0Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

使用方法・お買い物相談など

【お客様相談センター】

携帯・PHS OK 0120 - 078 - 178

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は、取扱説明書47ページをご覧ください。

受付時間 ●月曜～土曜:9:00～18:00 ●日曜・祝日:9:00～17:00 (年末年始を除く)

修理のご相談など

【修理相談センター】(沖縄・奄美地区を除く)

携帯OK 0570 - 02 - 4649

全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。

■〈PHS・IP電話やファクシミリをご利用〉または〈沖縄・奄美地区の方〉は、取扱説明書47ページをご覧ください。

受付時間 ●月曜～土曜:9:00～20:00 ●日曜・祝日:9:00～18:00 (年末年始を除く)

■「よくあるご質問」「メールでのお問い合わせ」などは… 〈サポートページ〉http://www.sharp.co.jp/support/

シャープ株式会社

本　　社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号

電化システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

SW50シリーズ

Printed in Thailand TCADCA918WRRZ 07FT ②